DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA
Slamnikarska cesta 18
1230 Domžale

Poštnina plačana pri pošti 1230 Domžale.

# Šola ZDRAVJA

www.solazdravja.com

## Tudi moški telovadimo, mar ne?!

BREZPLAČNA REVIJA
DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA
ŠTEVILKA 11 / APRIL 2023

# Drage bralke in dragi (redki) bralci,

v rokah držite letošnjo revijo Društva Šola zdravja (DŠZ). Po naslovnici lahko sklepate, kaj nas žuli: število moških članov je nesorazmerno majhno v primerjavi s številom članic DŠZ. V reviji vam na nekaj mestih zastavljamo vprašanje, zakaj je temu tako, a se zdi, da je več vprašanj kot uporabnih odgovorov.

Kar nekaj hipotez obstaja: da je jutranja ura za moške prezgodnja (kaj pa, ko je bilo treba biti že ob šestih na šihtu, ki najbrž ni bil tako blizu, da bi šli v copatih?), da se moški že brez tega dovolj razgibate (pozabljate, da ni dela ali opravkov okrog hiše, ki bi razgibali VSE vaše mišice in sklepe, kot je to pri vajah po metodi 1000 gibov!), da vendar vsak dan hodite (velja isto pojasnilo kot v prejšnjem oklepaju), da se vi pa že ne boste masirali in prepevali pesmi, kot to počnejo vaše soproge, sovaščanke ali znanke (besede »moraš« v konceptu Šole zdravja ni!), da je oranžna barva za cestarje (kaj je narobe z njimi, kako bi brez njih?) in še kup za las privlečenih izgovorov, ki ne pijejo vode. Menim, da gre bolj za moški ego kot kaj drugega.

Za vaše zdravje gre! Za to, da boste manjkrat zboleli! Da boste redkeje, kot bi bili sicer, v breme družbi in družini! Da se boste veliko bolje počutili in imeli veliko več energije za sprejemanje z dnevom, ki je pred vami! Razmislite in poskusite, mogoče pa le ni tako grozno, kot se vam dozdeva na prvi pogled …

Včasih slišimo v uredništvu očitek, da vaše skupine ni v reviji. Res je ni, če ni o njej nihče ničesar napisal. Napisano je potem treba še poslati, najlažje po elektronski poti na urednistvo@solazdravja.si, lahko pa tudi, če ne gre drugače, po navadni pošti. Seveda se utegne zgoditi, da kakšen zapis spregledamo ali po pomoti preskočimo, kar pa ni nikoli namenoma in se praviloma ne bi smelo zgoditi.

Naj vam leto mine brez zdravstvenih težav, vojn in denarnih stisk.

*Matjaž Marinček, glavni urednik*

## kazalo


| | |
|---|---|
| uvodnik | 2 |
| intervju | 3 |
| izpostavljeno | 10, 20 |
| vsebinsko poročilo | 13 |
| anketa | 17 |
| aktualno | 24 |
| razmišljanja | 30 |
| skupine se predstavijo | 33 |
| obletnice | 37 |
| izleti in potepanja | 41 |
| odmevi | 42 |
| osebni vtisi | 44 |
| na kratko | 45 |
| strokovna sodelovanja | 49 |
| strokovni članki | 55 |


himne in pesmi: prispevki za to rubriko bodo objavljeni v prihodnji številki revije.

## kolofon


REVIJA DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA
številka 11, april 2023
brezplačni izvod

Društvo Šola zdravja
Slamnikarska cesta 18
1230 Domžale
davčna številka: 94506019
matična številka: 4014715
TRR SI56 6100 0002 4587 810 pri Delavski hranilnici

Uredniški odbor: Danica Cvetko, Neda Galijaš, Eva Jeza, Zorica Mužinič, Pika Trpin.

KONTAKTI
info@solazdravja.si
glavni in tehnični urednik, lektura in prelom: Matjaž Marinček
urednistvo@solazdravja.si
odgovorna urednica: Zdenka Katkič
tisk: Partner graf zelena tiskarna d.o.o.
naklada: 5.500 izvodov
ISSN: 2463-8676
izhaja občasno
fotografija na naslovnici: telovadci iz skupine Kranj - Čirče, foto: Saša Grohar

# Dvojni intervju

## *Zdenka Katkič,*

predsednica DŠZ v odhajanju, je s svojim delom v preteklih petnajstih letih postavila temelje unikatnega društva, enega največjih v državi, ki s svojim poslanstvom premika meje telesnega gibanja, druženja in razmišljanja.

**Kaj ugotoviš, ko se ozreš na začetke leta 2008 in jih primerjaš s stanjem danes?**

Začeli smo z velikim entuziazmom, zagonom in glavnim ciljem, da nekaj naredimo za svoje zdravje. Nihče ni razmišljal, da bomo »gradili« neko veliko zgodbo. Dobra reklama je šla od ust do ust, vse smo delali z dobro voljo in na lastne stroške (prevozili veliko kilometrov), dr. Grishin ni nikoli odklonil nobene predstavitve, predavanja (kljub velikim razdaljam).

Osebno, mi je bilo prvih pet let najlepše. Kar plavali smo s tokom in z nobeno zadevo se nismo obremenjevali. Nobenih pričakovanj, eno veliko veselje in zadovoljstvo vseh vadečih. Telovadili smo pri minus 18 in več, pa nihče ni jamral. Danes se je vse zelo spremenilo. Razmere v družbi, odnosi, pričakovanja od društva. Zadovoljit vse različne interese (prostovoljce, vadeče, lokalno skupnost, sofinancerje) pa je že zelo težko in velik izziv. So pa vidni rezultati in naš trud ni bil zaman.

**Vsako leto je število skupin in članov društva naraščalo, kar je v skladu z vizijo društva in sloganom »Šola zdravja v sleherno naselje in vas«. Pa vendar se je pokazalo, da se z večanjem veča tudi težava obvladljivosti dela, potrebnega za obstoj društva. Kje je meja?**

Osebno me je na začetku najbolj pritegnilo to, da je vadba vsak dan in v bližini doma in da lahko pride vsak. Je pa velik izziv, spravit vse želje in zahteve različnih akterjev, v okvirje in upoštevat vsa pravila. Najtežje je, da pri tem sledimo viziji in poslanstvu, ne postanemo preveč birokratski in sami sebi namen. Da še zmeraj delamo za ljudi, za njihovo dobro, zdravje. Stalno se sprašujem o teh mejah. Ali slediti potrebam članov ali slediti zahtevam financerjev? Ali biti finančno neodvisen in delati samo to, kar želijo člani ali sodelovati z ministrstvi, lokalno skupnostjo in se podrejati njihovim željam, zahtevam, pravilom?

**Kaj je zate največji dosežek tvojega predsedovanja društvu?**

Da sem se začela družiti s starejšimi in doživela v teh letih res veliko lepih trenutkov. Da je med nami veliko čudovitih, izjemnih ljudi, ki imajo, kljub visoki starosti, voljo, energijo in navdih za življenje. Da lahko telovadim na tako različnih in lepih lokacijah po celotni Sloveniji. Da sem si pustila in dovolila iti v vse te različne procese učenja, pridobila res veliko znanja, veščin, vpogleda v delovanje družbe, lokalne skupnosti. Hvaležna sem za vsakega posameznika, ki se nam je pridružil in da lahko skupaj nekaj naredimo za svoje zdravje. V bistvu sploh nisem vedela, da imam toliko talentov in da sem toliko sposobna, sem pa prevečkrat šla čez sebe in svojo cono udobja v prehud napor.

**Pa največji poraz?**

Da sem pozabila nase, na svoje osebno življenje, na svoj standard. Da nisem znala reči NE, ne zmorem več vsega bremena. Da nisem poslušala in dobro razumela opozoril, ki sem jih prejela že leta 2009, ko smo registrirali društvo. Takrat mi je gospod na Upravni enoti napovedal, da bom zdržala 5 let in zaradi izgorelosti gotovo prenehala.

**Najsvetlejši in najtemnejši trenutek?**

Še zmeraj imam v spominu zime leta 2009, 2010, ko so to še res bile zime. Pol ure prej sem morala od doma, da sem lahko gazila po pol metra snega do drevoreda, kjer smo telovadili. Vonj po snegu, naša zagnanost, dobra volja in naš »otrok«, ki se je zbudil v nas.

Ko sem šla na prvi pogreb, ene od prvih vodij skupin. Ko sem bila deležna raznih govoric, obrekovanj in podtikanj, zakaj to počnem, kar ni imelo nobene zveze z mano in mojim delovanjem. Ko dojameš, da so med nami tudi ljudje, ki jih zanima samo »rušenje« in ne »gradnja« nečesa dobrega.

**Kaj bi danes naredila drugače, kot si takrat?**

Težko rečem. Da bi ostala na lokalni ravni, kot prostovoljka in hodila naprej v redno službo. In čakala, da se sestavi ekipa, ki bi si porazdelila bremena in naloge.

**Z Zdenko Kavčič sta se obvezali, da do aprila opravita 17 regijskih posvetov. Kako vama gre od rok?**

Super nama gre. Mislim, da so tudi prisotni zadovoljni. Obisk je dober. Vsi pogrešamo srečanja v živo.

**Kakšne so ugotovitve z doslej opravljenih regijskih posvetov – jih je sploh mogoče strniti na skupni imenovalec?**

Koncept je povsod isti. Imava pripravljeno PowerPoint prezentacijo. V dveh urah podava veliko informacij. Odgovarjava na vprašanja, ki pa jih ni veliko.

**Sem te kaj pozabil vprašati? Je kakšno vprašanje, ki bi ga zastavila sama sebi?**

Na koncu vsega sem lahko zadovoljna, saj sem se maksimalno trudila in dala od sebe, kar sem sposobna in zmorem. Sama pred sabo imam zelo čisto vest in bom verjetno šele čez nekaj let dojela obseg vsega mojega delovanja.

## *Zdenka Kavčič,*

predsednica DŠZ v prihajanju, ima veliko življenjskih in delovnih izkušenj, ki ji bodo pomagale pri vodenju tako obsežnega in specifičnega društva.

**Povejte prosim bralcem kaj o svojem življenju in delu.**

Sem iz okolice Metlike, z možem imava tri čudovite, že skoraj odrasle hčere.

Kot profesorica športne vzgoje sem četrt stoletja delala v šolstvu kot učiteljica športne vzgoje, kjer sem pridobila veliko izkušenj s področja gibanja, komunikacije, načrtovanja, organizacije, izvajanja posameznih del in nalog. Ves čas kot prostovoljka aktivno delujem tudi v lokalnih društvih.

Zadnjih pet let sem uspešna na samostojni poklicni poti: učim jogo v skupinah in individualno, hormonsko jogo, jogo za otroke, izvajam delavnice za osebno rast (na primer za obvladovanje stresa, delavnice za ženske),

občasno organiziram in izvajam aktivne vikend oddihe.

Vse življenje se veliko izobražujem na področju zdravja in delovanja ljudi, v zadnjih letih tudi veliko na področju podjetništva.

Starši so mi privzgojili poštene delovne navade, s katerimi hodim po poti življenja. Spremljajo me bogate življenjske izkušnje, ki me brusijo in oblikujejo v osebo, kakršna sem.

**Kakšni sta vaši viziji DŠZ – kratkoročna in dolgoročna?**

Vizija Društva ŠZ je usmerjena v ohranjanje in izboljšanje zdravja prebivalcev. Tudi sama že vse življenje delujem na področju spodbujanja ljudi k zdravemu gibanju in k skrbi za zdrave vsakodnevne navade.

Nadaljevali bomo z razvijanjem, podporo in opolnomočenjem prostovoljcev, ki na dnevni bazi skrbijo za svoje vadeče. Delovali bomo v smeri ozaveščanja ljudi, da bodo tudi v svojem tretjem življenjskem obdobju aktivno skrbeli za svoje zdravje z zdravimi navadami: redno gibanje, uravnotežena prehrana, dovolj spanja, graditev socialne mreže. Razumeti je treba, da smo za svoje zdravje in celotno psihofizično počutje odgovorni sami.

**Koliko časa že spoznavate delo v društvu in kakšni so vtisi?**

Z Društvom sem začela sodelovati v okviru projekta Dihamo z naravo, kamor sem se kot strokovna sodelavka vključila že ob začetku izvajanja projekta (leta 2021). Lani sem opravila usposabljanje za telovadbo 1000 gibov in nato sem obiskala vse belokranjske skupine, poleg 1000 gibov smo naredile tudi vaje za moč. Samo delovanje društva pa intenzivno spoznavam od lanskega novembra, ko sem postala uradna kandidatka za nadomestno predsednico društva.

Vtisi? Zelo dinamično društvo, kjer izzivov, novih priložnosti in lepih zgodb zagotovo ne bo manjkalo.

**Če bi imeli pri delu društva na voljo čarobno paličico, za kaj bi jo uporabili?**

Želela bi, da so v organih odločanja srčni ljudje, ki delujejo s srcem in zavedanjem, da za kakovostno življenje potrebujemo podporno okolje in drug drugega.

Sedanja družba je naravnana tako, da so za dobro delovanje organizacije potrebna finančna sredstva, zato si želim, da bi nam čarobna paličica pričarala reden dotok finančnih sredstev, ki nam bi omogočila nemoteno delovanje društva. Za ostalo pa se bomo trudili sami poskrbeti.

*Vprašanja zastavil: Matjaž Marinček, glavni urednik*

*Na svoji zadnji seji, 29. marca 2023, je Upravni odbor Društva Šola zdravja pregledal rezultate delnih občnih zborov po skupinah in potrdil, da je bila Zdenka Kavčič, z veliko večino glasov za, izvoljena za novo predsednico. Posnetek je nastal prav na tej seji: nova predsednica je v belem puloverju tretja z leve, stara predsednica pa s šopkom v naročju četrta z desne. Foto: arhiv DŠZ*

# Moški, ki je že 10 let zvest Šoli zdravja

Med člani Šole zdravja je zelo majhen odstotek moških in »tisti, ki so se odločili za telovadbo 1000 gibov, so pravi junaki«, večkrat rad poudari tudi dr. Grishin. Telovadba po metodi 1000 gibov je vsakodnevna in se dogaja na prostem ob vsakem vremenu. In za nameček še v jutranjih urah, ko nekateri že hitijo v službo, šolo, ali vrtec, drugi pa še spijo.

Na dan 31. decembra 2022 smo v Društvu Šola zdravja zabeležili 4.412 oseb, ki so se svoj dan odločili začeti bolj aktivno in zdravo, z redno jutranjo telovadbo po metodi 1000 gibov. Pomembno je poudariti, da med omenjenimi 4.412 osebami prevladujejo ženske, moških je le za vzorec. Le 370 jih je oziroma 8,4 % vseh članov. Zakaj se tako malo moških odloča za jutranjo telovadbo po metodi 1000 gibov? Ali gre odgovor na to vprašanje iskati v prezgodnji uri (7:30), pretežno ženski družbi, telovadbi na prostem, (ne)zahtevnosti vaj …

O vsem tem sem se pogovorila z enim redkih članov Šole zdravja, **Radetom Ilićem** (68 let), ki že 10 let telovadi v ljubljanski skupini Nove Jarše.

*»Prvi stik s Šolo zdravja sem imel pred desetimi leti, ko sem med jutranjim sprehodom na igrišču opazil nekaj deset klanjajočih se žensk. Prva misel, ki se mi je ob tem utrnila je bila, da gre morda za kakšno sekto. Predvideval sem, da pred seboj vidim nekakšen pozdrav, v kar sem se lahko pozneje tudi prepričal. Kmalu potem sem srečal znanko, ki je ravnokar odhajala z igrišča in sem jo povprašal, kaj je to za ena sekta. Odgovorila mi je, da je to v resnici telovadba po metodi 1000 gibov, ki jo organizira Društvo Šola zdravja. Nekega dne sem tudi sam prišel na igrišče preveriti, za kaj pravzaprav gre. In ostal.«*

Tako se je Rade opogumil, da se je pridružil skupini samih žensk in z njimi poskusil telovaditi, da bi spoznal vaje, ki so jih izvajale in ugotovil, če bi tudi njemu ustrezale. Zaupal nam je, da je prej treniral karate, borilne veščine in rekreacijsko igral tudi nogomet, vendar nikjer ni zasledil takšnih vaj za gibljivost in ravnotežje kot pri tej telovadbi.

*»Ugotovil sem, da so to zelo dobre vaje za gibčnost in ravnotežje. Zato sem začel redno hoditi na jutranjo telovadbo. Kmalu sem se tudi včlanil in pri dr. Grishinu opravil seminar za vaditelja vaj. Sedaj jih občasno vodim tudi sam. Svoji odločitvi sem zvest že 10 let in upam, da še dooolgo bom.«*

Rade očitno ni videl nobene ovire, da se ne bi priključil k telovadbi 1000 gibov. Brez kakršnegakoli nagovarjanja se je nekega dne le pridružil vadečim ženskam.

*»Opazil sem, da je v skupinah zelo malo moških, saj sem v naši skupini Nove Jarše edini. Vsaj zaenkrat! Upam, da se mi bo kateri od pogumnih kolegov kmalu pridružil. Kaj je vzrok temu, da se moški ne odločajo priti med nas, ne vem. Prijatelji in znanci me smeje sprašujejo, kaj tam nekam maham z babami. Ja, od daleč je vse skupaj res videti tako, ko pa začneš telovaditi, ugotoviš, da gre za nekaj povsem drugačnega in posebnega.«*

Tudi sam ne najde pravega odgovora na takšno neodzivnost moških.

*»Pojma nimam. Mogoče bi se nam več moških pridružilo, če bi v redno telovadbo vključili tudi vaje za moč. Tako, kot se nam zadnje čase ponuja na zoom-u: takoj po redni telovadbi 1000 gibov sledi še pol ure dodatnih vaj za moč. To je odlično! Morda pa moške moti, da jih mimoidoči opazujejo, medtem ko telovadijo na prostem in potem komentirajo, tako kot so nekoč že meni. A mene to ne moti, kar dokazuje tudi 10 let moje zvestobe Šoli zdravja. Tukaj sem predvsem zaradi sebe in svojega zdravja.«*

Svojčas je Rade mislil, da bi bilo dobro ustanoviti moško skupino telovadcev in da je to prava formula, kako pritegniti več moških k telovadbi. Sedaj pa več ne razmišlja v tej smeri.

*»Sanjal sem o tem, da bi naredili skupino samih moških, a se ni izšlo. Sedaj pa mislim, da je boljše imeti mešane skupine. Glede na to, da na telovadbo hodijo večinoma ženske, se sprašujem, ali so kdaj že poskusile zraven pripeljati svoje partnerje. Mogoče so, pa so že obupale. Vsaki članici, ki ima doma partnerja, bi predlagal, da ga poskuša navdušiti za telovadbo 1000 gibov tako, da ga poduči o koristnosti redne jutranje vadbe z vajami za razgibavanje in ravnotežje. Če bi tako v svoje vrste privabile vsaj 10 % moških, bi lahko že govorili o uspehu.«* Njegova partnerka ni del velike družine Šole zdravja in tudi nikoli ni hodila na telovadbo 1000 gibov. Njega potemtakem za telovadbo ni prepričala

partnerka, marveč bi ravno obratno, on moral prepričati njo.

*»Jaz svoje partnerke nisem uspel prepričati, ker je antišportnica. Ona meni, da to njej ni potrebno, kar je po mojem velika zmota. Mogoče bo enkrat drugače razmišljala«.*

Nekateri menijo, da je telovadba 1000 gibov za moške prelahka. Vprašala sem Radeta, kaj misli o tem in kakšna vadba bi bila po njegovem mnenju zanimiva za moške.

*»Mislim, da telovadba 1000 gibov ni prelahka. Ko nekomu rečeš, naj se pripogne do tal, mu to verjetno ne bo uspelo. Vsaj ne takoj. Za boljšo gibčnost se je treba potruditi in prav te vaje po metodi 1000 gibov nam to tudi omogočajo. Hm, kakšna vadba naj bi jim bila bolj zanimiva, ne vem. Saj sem tudi jaz moški in mi te vaje zelo ustrezajo. Nisem prepričan, v katerem grmu tiči zajec, če temu lahko tako rečem. Sam doma delam še dodatne vaje za moč, kar lahko počne vsak, če ima občutek, da je treba še kakšno vajo dodati. In to velja za vse, moške in ženske. Počneš tisto, za kar čutiš in misliš, da je zate dobro.«*

Rade je najin pogovor sklenil z naslednjimi besedami: *»Vsem priporočam telovadbo 1000 gibov, še posebej pa seveda moškim. Pridružite se nam in naredite nekaj za svoje zdravje, ne bo vam žal. O tem se boste že sami prepričali, saj je najprej treba poskusiti in šele potem kaj tudi pokomentirati. Vsekakor pa ste dobrodošli!«*

*Besedilo in foto: Neda Galijaš*

## Telovadba, sladka obveznost

Med člani Šole zdravja smo izvedli že več anket, ki so dragocene za naše bodoče delovanje in nas usmerjajo na pravo pot. Zaenkrat pa našim članicam in članom še nismo zastavili vprašanja, ali na jutranjo telovadbo 1000 gibov hodi tudi njihov partner oziroma partnerka. Vemo sicer, da je v skupinah kar nekaj parov, ki telovadbo obiskujejo skupaj, vendar njihovega natančnega števila še ne poznamo.

Med omenjenimi pari sta tudi Saša in Miha Grohar, ki že 6 let telovadita v skupini Kranj – Čirče. Gre za par, ki mu telovadba 1000 gibov povsem ustreza. Saša Grohar (66) nam je zaupala, da jo je za to telovadbo navdušila Špela Ahačič, ki je vodila skupino v Tržiču. S Špelo, ki je sedaj žal že pokojna, so bili nekoč na skupnem kolesarjenju in nekega jutra jim je pokazala delček vaj po metodi 1000 gibov. Ker so vaje Saši ustrezale se je, ne dolgo potem, udeležila predstavitve Šole zdravja v Kranju. Potem pa se je vse skupaj odvilo zelo hitro, saj se je kmalu pridružila redni jutranji telovadbi v prvi kranjski skupini Prešernov gaj.

Ko so ustanovili novo skupino na Planini, se je preselila k njim, saj so bili bližje njenemu domu. Udeležila se je tudi usposabljanja za vaditeljico in že zelo kmalu za tem so se začeli pripravljati na ustanovitev nove skupine v Čirčah.

*»Tako sem zraven pritegnila še moža, saj mi je pomagal z vabili na telovadbo, ki sva jih delila po hišah. Prav nič naju ne moti, da skupaj obiskujeva isto telovadbo, saj sva se spoznala pri folklori, kjer sva plesala več kot 30 let. Potemtakem je skupna telovadba nekakšno nadaljevanje najinih folklornih ur oziroma let,«* nam je razložila živahna Saša.

Njen soprog Miha Grohar (78) je dodal, da med njima ni bilo nobenega pregovarjanja: *»Zdelo se mi je samo po sebi umevno. Oba sva bila za to telovadbo. Tudi zgodnja ura mi je v redu, še posebej poleti, a tudi pozimi me ne moti. Vse skupaj sem sprejel kot nekakšno sladko obveznost. Skrbim za svoje dobro počutje. Ko enkrat začneš telovaditi, ti vaje pridejo v kri in preprosto ne moreš nehati, saj vse skupaj postane nekakšen jutranji ritual. Na koncu si zadovoljen, da si zjutraj zgodaj vstal in zase naredil nekaj dobrega. Če mi v tem terminu slučajno kaj pride vmes, poskušam narediti vse, da zadevo prestavim, ker telovadbe preprosto ne maram izpuščati.«*

Skupina Kranj – Čirče danes šteje 25 članov, med katerimi je kar 6 zakonskih parov. V skupini telovadi 7 junakov moškega spola, tako da je vzdušje v tej skupini odlično. Glede na to, da je med vsemi člani Društva Šola zdravja (4412) le 370 moških, ki so vključeni v redno jutranjo telovadbo 1000 gibov po vsej Sloveniji, je pravljično število sedem moških v skupini Čirče vredno občudovanja.

Sašo in Miho sem prosila za mnenje glede neodzivnosti moških na telovadbo 1000 gibov po vsej Sloveniji, saj v društvu deluje veliko skupin, v kateri ni prav nobenega moškega.

*»Mislim, da je za nekatere težava v zgodnji uri,«* je naglas razmišljala Saša in svojo misel nadaljevala: *»Večina moških meni, da mi tam le nekaj mahamo! Drugače pa je na vasi težava tudi v tem, kaj bo rekel sosed, oziroma, »če on/ona hodi na telovadbo, jaz že ne bom.«*

Ena večjih ovir pri tem, da bi se moški odločili za telovadbo, je po Sašinem mnenju, tudi moški ego: *»Telovadba sploh ni lahka, kot je morda videti na prvi pogled, saj je treba paziti na pravilno izvajanje vaj in vadeče ne preveč vsiljivo opozarjati na napake, kar pa moškim pogosto ni všeč.«*

Miha se sprva ni želel opredeliti glede vprašanja kaj je tisto, kar ovira moške, da se telovadbi ne pridružijo v večjem številu, saj nam je pojasnil: *»V imenu drugih ne morem govoriti, predvidevam pa lahko, da je največja težava zanje prav prezgodnja ura, saj v tistem času ne sprehajajo niti svojih ljubljenčkov, ker to, kakor sem opazil, počnejo bolj njihove ženske. Potemtakem lahko sklepam le, da se jim preprosto ne ljubi vstati. Ko se moški upokoji, želi uživati, ker je že dovolj delal. Vendar daljši spanec in »telovadba« doma z daljincem v rokah, ni prav neka uživancija. Mnoge upokojence pogosto slišimo govoriti: 'Saj doma kar dovolj migam, malo po vrtu, okrog hiše, po hiši in to mi zadostuje. Svojo živo mejo obrežem, pa je!' Oni ne razmišljajo kot mi, ki smo se odločili za redno jutranjo telovadbo.«*

Pri iskanju ustreznih načinov, kako bi se dalo več moških privabiti k naši jutranji telovadbi, se pojavlja tudi dvom, ali ni morda za moške telovadba 1000 gibov prelahka. A Miha ne misli tako: *»Pravilno in dosledno izvajanje vaj nikakor ni lahko. Telovadba po tej metodi je dovolj zahtevna tako za ženske kot za moške. Zato so tudi zelo učinkovite. V resnici ponujajo odlično in sila dobrodošlo ogrevanje za delo na vrtu, njivi ali okrog hiše.«*

Ob koncu pogovora sem simpatični par povprašala, kako bi lahko po njunem mnenju prepričali predstavnike »močnejšega spola«, naj vendarle obiščejo jutranjo telovadbo, saj Kranj – Čirče kaže primer skupine, kjer jim to korak za korakom uspeva. Miha se je na vprašanje odzval

precej skeptično: *»Mislim, da se jih ne da prepričati. Še posebej, če sami ne ugotovijo, da telovadbo zares potrebujejo in da lahko že v pol ure naredijo nekaj dobrega zase.«*

Saša je razmišljala bolj konstruktivno: *»Vsekakor jim je treba večkrat omeniti, da je razgibavanje zelo pomembno za njihovo zdravje in dobro počutje in da jim ne bo nikakor škodilo, če si bodo pol ure na dan rezervirali zase in se nam pridružili pri telovadbi.«* Saša je mnenja, da bi pri tem prepričevanju lahko moški bili celo bolj uspešni glasniki, saj bi pregovarjali sebi podobne: *»Zakaj bi se odzvali na povabilo žensk? Po mojem bi prej prišli, če bi jih k telovadbi povabili moški. Vsekakor bi bilo bolj učinkovito, če bi moški o tej telovadbi slišal iz ust drugega moškega, ki že telovadi po metodi 1000 gibov. Saj nič ne prodajamo, le za zdravje skrbimo.«*

*Besedilo in foto: Neda Galijaš*

# Bistvo je gibanje

## *90 let Anke Rupel, članice Društva Šola zdravja*

Na vroč poletni dan se na drugi strani telefonske linije veselo oglasi Radovljičanka Anka Rupel. Skozi slišani glas je čutiti poletni optimizem in veliko zagona, pravo paleto besed, ki se jim včasih, nepričakovano, a igrivo prikrade še kakšen angleški izraz in sogovornici doda prikupno mladostnost.

Za upokojeno učiteljico angleščine in nemščine bo letošnje poletje nekaj prav posebnega: praznovala bo 90. let.

Gospe Anki bi lahko rekli optimistka na kvadrat, saj tudi v svojem visokem tretjem življenjskem obdobju ostaja zelo aktivna. Njen vsakdan se začne s telovadbo na prostem, v organizaciji radovljiške skupine Društva šola zdravja, s katero telovadi že šest let.

Ko se spominja svojih začetkov s skupino Šola zdravja, pove: *»Prava zima je bila. Na prvo vadbo sem šla kar s strahom, kako bo to šlo, ker sem navajena telovaditi v telovadnici. Tu pa nemogoče, bunda gor – bunda dol, kako bo to? Pa saj si ves štorast?! Ampak je šlo, narediš toliko, kot lahko in sem se navadila.«*

Omeni tudi, da je veliko gibov že poznala. *»Pri telovadnem društvu sem vodila vadbo za ženske in imele smo veliko podobnih vaj.«* Tovrstno rekreacijo je vodila kar 50 let, *»enkrat več drugič manj. Po porodih mojih treh fantov sem jo začela,«* in kot pravi, končala, ko se je začel koronski čas.

*»To je bistvo, veste – gibanje,«* nadaljuje pogovor. *»To je nasvet za vsakogar. Nič pretiravati, narediš toliko, kolikor lahko. Tolikokrat se ti ne ljubi, ampak treba se je malo potruditi, se kar prisiliti, pa gre.«* Za gibanje, še posebej po metodi 1000 gibov, ki jih izvajajo v skupinah Društva šola zdravja, je spodbudila že kar nekaj vadečih.

Ko jo vprašam, od kod črpa motivacijo, ob pogovoru spoznam, da je ta vlita v njen značaj: *»Nikoli nisem zjutraj poležavala, nikoli pa tudi zelo zgodaj hodila v službo, ker sem zaradi šole začenjala kasneje kot tiste, ki so hodile v tovarno in morale biti že ob šestih na delovnem mestu. Sem imela kar lepo.«* Zdaj je že 20 let v pokoju, a svojega poklica ob upokojitvi ni popolnoma zamrznila. Do koronskega časa je vodila tečaje tujih jezikov, v katerih je najbolj vešča – angleščine in nemščine.

Zdajšnje aktivnosti si je morala tudi prilagoditi, saj je imela nekaj zdravstvenih težav. *»Ko sem morala dva meseca počivati, sem se kar hitro razvadila. Ko nisem hodila na vadbe na prostem sem videla, kako pomembna je vadba zunaj.«*

A zdaj je že nazaj, med svojimi prijatelji v radovljiški skupini, postopoma, kot le lahko. *»Sem tudi članica koronarnega društva in ko ni počitnic, že nekaj let dvakrat na teden popoldne telovadim tudi z njimi. Če sem zdrava in je vse v redu, grem tudi na te vadbe.«*

Trenutno so ji v največje veselje *»dobro počutje, zdravje in vse tri moje družinice, od mojih treh sinov.«* In zelo rada ima svoj vrt, kjer se tudi najde košček in razlog za njeno vitalnost.

Pa naj zaključim z eno izmed mnogih iskrivih modrosti, ki sem jih slišala ob pogovoru: *»Ne moreš imeti vsega, lahko pa malo prilagodiš, kolikor se da, in če se ti posreči – to ostane.«*

*Besedilo in foto: Ana Pirih*

*izpostavljeno*

# Kaj počne kineziolog?

Delo za Društvo Šolo Zdravja od kineziologa zahteva vrsto kompetenc, med katerimi so primarne strokovnost, znanje, občutek za ljudi in organiziranost. Delo sicer poteka na terenu, vendar je precej administrativnega dela tudi v pisarni.

Na terenu poteka vodenje jutranje telovadbe in poučevanje po Metodi 1000 gibov ter vadbe za moč, v pisarni pa organizacija dela na terenu in pisanje poročil.

Ob vsakem prvem stiku z novo skupino je treba najprej poskrbeti za občutek povezanosti. Ta občutek smo zgradili z medsebojnim spoznavanjem skozi pogovor in predstavitev poklica kineziologa ter njegovega dela v Šoli zdravja. Vadečim je zmeraj dobrodošlo, če ne celo zelo pomembno, da so vodeni pod strokovnim vodstvom.

Po prvem krogu spoznavanja preidem na samo predajanje znanja iz metode 1000 gibov, ki poteka po istem vrstnem redu, vendar s poglobljenim uvidom v smisel in obliko vaj. Vaje izvajamo počasneje, kakor po navadi, saj starejši potrebujejo več časa, da stare gibalne vzorce spremenijo, kar od strokovnega delavca zahteva večjo vztrajnost in iznajdljivost.

Ob zaključku se poskrbi za pravo mero socialnega stika s pogovorom, po navadi ob kavi ali drugače. Pogosto izvajam na terenu še dodatna izobraževanja, kot je na primer vadba za moč, ki je ključ do vitalnega telesa ljudi v tretjem življenjskem obdobju.

Skozi redni stik z vadečimi v daljšem časovnem obdobju prepoznavam veliko izboljšanje njihovega psiho-fizičnega stanja. Najboljši primer so nove skupine, ustanovljene z ljudmi, ki se še niso srečali s Šolo zdravja ali niso drugače redno telesni aktivni. Takih skupin je veliko. Imel sem srečo spremljati marsikatero novo skupino od prvih korakov do samozavestnega izvajanja vaj. Redkokateri član, ki redno telovadi, ne izkusi korenitega izboljšanja kakovosti življenja – ne le zaradi vitalnejšega telesa, ampak tudi zaradi povečanega druženja s pozitivnimi ljudmi.

Med vidnimi spremembami novih vadečih so najbolj opazne naslednje: - povečanje aerobnih sposobnosti, - izboljšanje koordinacije in motoričnega gibanja, - krepitev temeljnih sposobnosti gibljivosti in ravnotežja.

Med spremembami, katere zaznam pri ljudeh, ki so že dlje časa v rednem gibalnem programu, so pomembne: - želja po več gibanja, - povečanje zalog energije, - zmanjšanje ali odprava bolečin.

*nadaljevanje na strani 12*

**Manualna medicina – specialisti za gibalni sistem**

# HRBTENICA VAM BO HVALEŽNA

Vas mučijo bolečine v hrbtenici, sklepih, mišicah? Imate težave z glavoboli, zakrčenostjo, vrtoglavicami, nespečnostjo? Vse to odpravi manualna medicina, ki je usmerjena v zdravljenje težav gibalnega sistema, predvsem hrbtenice in sklepov.

Manualno medicino uvrščamo v uradno zdravstvo in obsega ročne tehnike, ki veljajo za najbolj učinkovito zdravljenje težav z gibalnim sistemom in ponujajo hitre rešitve. Življenje so olajšale že številnim pacientom, ki jih mučijo težave, ki nastanejo kot posledice obrabnih sprememb (hondroza, spondiloza, artroza, protruzija in hernija diska, stenoza, kalcinacije itd.), bolečine v rokah in nogah, občutki mravljinčenja, zakrčenosti in nemoči, pa tudi druga stanja, kot so sindrom karpalnega kanala, epikondilitis (teniški komolec), tinitus (šumenje v ušesih) …

»Na nas se obračajo tudi ljudje, ki so poskusili že različne vrste zdravljenja, a žal brez uspeha. Nimamo sicer čarobne paličice za zdravljenje vseh vrst težav, so pa naši zdravniki specialisti s posebnim znanjem na področju gibalnega sistema, strokovnjaki za zelo različne težave, večina jih je povezanih s hrbtenico. Ljudje so nam hvaležni za konkreten nasvet in pomoč že ob prvem obisku,« pove mag. Sanja Zrimšek, vodja medicinskega centra MOGY, ki je tudi prvi in edini center za manualno medicino v Sloveniji s sedmimi ordinacijami.

### Bistvo zdravljenja je pravilna diagnoza

Ob prvem obisku zdravnik opravi klinični pregled, preveri stanje mišic, vezivnega tkiva, refleksov, oceni držo, gibanje in preveri medicinsko dokumentacijo (izvide in slike), v kolikor pacient z njo razpolaga. Na tej podlagi predpiše določeno število terapij, v kolikor obstajajo realne možnosti za zdravljenje z manualnimi tehnikami. »S terapijami nadaljujemo, ko natančno določimo diagnozo in smo prepričani v njihov uspeh. Največ težav imajo ljudje zaradi obrabnih sprememb, poškodb, stanja po operativnih posegih, preobremenjenosti in stresa. Obravnavamo tudi otroke z otroško skoliozo in drugimi težavami,« nam pojasni dr. Banin, zdravnik, specialist nevrolog iz ordinacij MOGY v Trzinu in Novem mestu.

### Včasih je dovolj že ena terapija

Za eno najpogostejših težav pacientov, dolgotrajno bolečino v križu, ki lahko seva tudi v noge, je običajno potrebnih od štiri do šest terapij. »Ob koncu zdravljenja predpišemo posebne vaje in kontrolni pregled. Ljudje s kroničnimi težavami prihajajo k nam preventivno, enkrat na mesec. Pri težavah z mehkimi tkivi, kot je na primer krč v mišici, po domače »heksenšus«, je večinoma dovolj že ena sama terapija, da težave izginejo.

Ni naključje, da v centrih manualne medicine delujejo zdravniki iz bivših držav Sovjetske zveze, saj tam obstajajo najbolj napredni centri za manualno medicino v svetu. Prvega zdravnika je v Slovenijo povabil prav medicinski center MOGY leta 1991, danes v sedmih ordinacijah (v Novem mestu, Celju, Mariboru, Trzinu, Kopru, Novi Gorici in Murski Soboti) deluje osem zdravnikov. V triintridesetih letih delovanja so uspešno pomagali več deset tisoč ljudem z najrazličnejšimi težavami. Uspešno sodelujejo z javnim zdravstvom, predvsem s splošnimi zdravniki in specialisti s področja kirurgije, diagnostike in rehabilitacije.

### Kakšne so čakalne dobe?

Na prvi pregled se čaka od dva do tri tedne, v kolikor pa zdravnik na podlagi pregleda predpiše terapije, se nanje ne čaka. Pacientom je na voljo brezplačna telefonska številka, na katero lahko vsakdo pokliče med delovniki od 8. do 18. ure za informacije in nasvete glede težav, izvidov, možnosti zdravljenja, pa tudi o tem, kako si lahko pri določeni težavi pomagajo sami.

### Nikolay Grishin, ustanovitelj društva Šola zdravja in medicinski center MOGY z roko v roki

Dr. Grishin, ustanovitelj Društva Šola zdravja, se je letos odločil svoje delo in življenje nadaljevati v matični Belorusiji. V Sloveniji je predvsem na področju promocije gibanja in zdravega načina življenja pustil velik pečat. V okviru Šole zdravja je skupaj s sodelavci združil več deset tisoč ljudi v skrbi za zdravje in boljše počutje. V svoji ljubljanski ordinaciji je v zadnjih dvajsetih letih pomagal številnim pacientom. »Svoje ljudi«, kot jih sam imenuje, vabi na nadaljnje obravnave v ordinacije medicinskega centra MOGY, v roke zdravnikov, specialistov manualne medicine. Sodelovanje med zdravniki v Sloveniji in dr. Grishinom, ki bo odslej deloval v Belorusiji, se tako nadaljuje tudi po njegovem odhodu. Obstoječi pacienti lahko z zdravljenjem odslej nadaljujete v vam najbližji ordinaciji, na sedmih lokacijah po vsej Sloveniji.

*V medicinskem centru MOGY so v tridesetih letih delovanja uspešno pomagali več deset tisoč ljudem z najrazličnejšimi težavami.*

**Najpogostejši simptomi in indikacije:**
- bolečine v hrbtenici, sklepih, mišicah
- občutki mravljinčenja, zakrčenosti, nemoči
- glavoboli, vrtoglavice, šumenje v ušesih, nespečnost
- stanja po poškodbah in operativnih posegih
- posledice obrabnih sprememb (hondroza, spondiloza, artroza,…)
- okvare medvretenčnih ploščic (protruzija, hernija diska)
- reflektorni sindromi (lumbago, išialgija, cervikalgija, …)
- epikondilitis, sindrom karpalnega kanala

**Naročila in informacije:**

ordinacija MOGY Trzin, T: 01 561 25 21; Andrej Kotov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine; Vasilij Banin, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine

ordinacija MOGY Maribor in Tišina, T: 02 470 24 13; Sergej Fedorov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine; Vladimir Fedorov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine

ordinacija MOGY Nova Gorica in Koper, T: 05 300 23 77; Arkadij Januškevič, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine; Genadij Filipov, dr. med., spec. nevrolog, spec. ortoped, spec. manualne medicine; Dimitrij Gaidukevich, dr. med., spec. ortoped, spec. manualne medicine

ordinacija MOGY Celje, T: 040 866 456; Roman Burdeniuk, dr. med., spec. ortoped, spec. manualne medicine

ordinacija MOGY Novo mesto, T: 040 56 56 65; Vasilij Banin, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine

MOGY

Brezplačna številka
080 12 03

www.mogy.si

*nadaljevanje s strani 10*

V bližnji prihodnosti potrebujemo več strokovnih sodelavcev, ki bodo s širjenjem znanja pomagali novim ustanovljenim skupinam. Ves čas nastajajo nove skupine, ki potrebujejo podporo, kar pa velja tudi za že ustaljene skupine, katerim upada kakovost izvedbe vaj.

V daljni prihodnosti bomo potrebovali veliko in dobro organizirano ekipo, ki bo vodila Šolo zdravja, saj se število članov iz leto v leto veča in postopoma presega meje trenutnih zmogljivosti.

*Besedilo: Simon Jurmić, dipl. kineziolog*

## Povabilo na tradicionalni slovenski zajtrk

V vseslovenskem obsegu poteka projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, ki je osrednji dogodek dneva slovenske hrane. Ta dogodek zaživi vsak tretji petek v novembru v vrtcih, šolah in se širi na različne druge ustanove.

Tradicionalno pa že postaja, da vodstvo OŠ Cirkovce povabi tudi nas, telovadke Šole zdravja na tradicionalni slovenski zajtrk. Tako je bilo tudi letos. Po jutranji telovadbi so se nam prilegle dobrote iz domačega okolja: jabolka, kruh, maslo, med in domače mleko kmetije Napast. Prijetno smo se počutile med mladimi, saj je bilo na šoli zelo živahno, ker so imeli učenci še spremljevalne dejavnosti v sklopu dneva slovenske hrane.

Vodstvu šole smo hvaležne za povabilo, hkrati pa smo vesele, da smo povezane z našo šolo, rade se vključimo tudi k sodelovanju. Pred kratkim sta naši članici predstavili ljudske običaje pri jesenskem opravilu v 5. razredu. Povedali sta, s kakšnim zanimanjem so ju učenci poslušali. Vesele smo sodelovanja in želimo, da to ohranimo.

Oranžne se zavedamo, kako pomembna je vsakdanja vadba za ohranitev in krepitev zdravja, predvsem pa druženje, še lepše pa je, če je to z mladimi.

*Stanka Ivančič Sagadin, vodja skupine Cirkovce*

DOBER TEK Slovenija

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

# Vsebinsko poročilo o poslovanju Društva Šola zdravja (DŠZ) v letu 2022

## *Vizija društva*

Pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas, naselje.

## *Članstvo v društvu*

Včlanilo se je 655 novih članov (681 v 2021, 646 v 2020, 1.081 v 2019, 886 v 2018). Na dan 31. 12. 2022 je bilo v društvo včlanjenih 4.412 članov, katerih povprečna starost je bila 72,2 leti. Moških je 8,4 % oziroma 370 članov. Starostna struktura: nad 80 let 12,65 %, nad 65 do 80 let 71,53 %, nad 50 do 65 let 15,12 %, do 50 let 0,70 %. Bazo članov je urejala Brigita Grubič.

## *Nove skupine*

Aktivirali smo 13 skupin: Brežice – Dečno selo, posavska regija; Hrpelje – Kozina, primorska regija; Dolenja vas (Ribnica) in Novo mesto – Pod Rokom, obe dolenjska regija; Maribor – Pekre, Maribor – Pekrski potok, Ptuj – Grajena in Super dame – Duplek, vse 4 podravsko-štajerska regija; Cerkno in Nova Gorica – Solkan, obe goriško-primorska regija; Ljubljana – Kozarje in Ljubljana – Šiška2 – Šiškolini, obe osrednjeslovenska regija; Radenci – prekmurska regija.

## *Okrogli jubileji skupin*

7 skupin je praznovalo 10 let delovanja: Domžale – Radomlje, Domžale – športni park, Ljubljana – Prule, Ljubljana – Šiška, Ljubljana – Vič, Podgorje pri Kamniku in Šenčur pri Kranju.

## *Vadba na daljavo*

Januarja in februarja ter novembra in decembra smo nadaljevali z vadbo po zoomu. Vodila jo je Eva Jeza, mag. kineziologije, vsako jutro ob osmih preko spletne povezave. 79 vadb se je udeležilo preko 4.000 telovadcev.

## *Predavanja, izobraževanja in usposabljanja*

Za naše člane smo izvedli 22 predavanj, od tega so bila 3 preko zooma, s skupno 463 udeleženci. Predavanja so izvajali: dr. Nikolay Grishin, ustanovitelj DŠZ in avtor Metode 1000 gibov, Simon Jurmić, diplomirani kineziolog, Andraž Purger, prof. športne vzgoje in Ana Pirih.

Izvedli smo tudi 29 usposabljanj 1000 gibov (eno je bilo po zoomu) na območju celotne Slovenije s skupno 929 prostovoljci DŠZ. Usposabljanja so izvajali naši strokovno

*Jesen v Termah Ptuj. Foto: arhiv DŠZ*

sodelavci: Eva Jeza, mag. kineziologije, Andraž Purger in Simon Jurmić.

## *Dihamo z naravo*

V letu 2021 smo začeli izvajati nov projekt Dihamo z naravo in z njim nadaljevali tudi v letu 2022. Projekt je sofinanciran iz sredstev javnega razpisa Ministrstva za zdravje za sofinanciranje programov neposredne pomoči, svetovanja in oskrbe ranljivih, ogroženih oseb, ki jih izvajajo humanitarne organizacije v letu 2021 in 2022.

Vadbo smo izvajali od marca do oktobra 2022 na 20 različnih lokacijah po Sloveniji (Brežice, Celje, Črnomelj, Dobrova – Polhov Gradec, Domžale, Dravograd, Kamnik, Kranj, Ljubljana, Maribor, Medvode, Melinci, Metlika, Mojstrana, Nova Gorica, Podzemelj, Preddvor, Ptuj, Škofja Loka), v popoldanskem času in trajanju 90 minut, v mirnem naravnem okolju.

Vadbo so vodili strokovno usposabljani posamezniki. V letu 2022 je bilo skupaj izvedenih 356 vadb z 2.606 vadečimi. Skupaj smo v letih 2021 in 2022 izvedli 615 vadb, na njih pa je bilo 4.066 udeležencev.

## *Predstavitve*

Opravili smo 125 predstavitev in 68 praktičnih prikazov po celotni Sloveniji.

## *Spletna stran*

Število ogledov spletne strani je bilo 78.581, povprečno trajanje enega ogleda je bilo 2:01 minute, stopnja obiskov ene strani je bila 59,35 %.

## *Facebook in Instagram*

Število doseženih oseb na Facebook profilu je bilo 24.483, število sledilcev pa 1.576. Na Instagramu smo delili 53 objav in imamo 151 sledilcev. Vse objave skupaj do dosegle 1.705 oseb.

## *Mediji*

Skupno število javnih objav in prispevkov o DŠZ, ki smo jih zasledili v letu 2022, je bilo 1.148 (leta 2021 jih je bilo 966).

## *Promocijski material*

Izdali smo revijo v nakladi 6.000 izvodov, ki smo jo delili med člani, na predavanjih, predstavitvah in povsod, kjer smo se lahko predstavili oziroma promovirali. Natisnili smo še 60 transparentov in razdelili 230 plakatov formata A3 za potrebe ustanavljanja novih skupin oziroma obveščanja prebivalcev o telovadbi v njihovem kraju. Za projekt Dihamo z naravo smo natisnili 1.250 letakov in 100 plakatov.

## *Sodelovanja*

Sodelovali smo z Dnevnim centrom aktivnosti za starejše v Mestni občini Ljubljana kot

partnerjem pri projektu financiranem s strani Ministrstva za zdravje, CNVOS-om (krovna mreža slovenskih nevladnih organizacij), Slovensko filantropijo, Stičiščem NVO osrednje Slovenije Consulta, Športno unijo Slovenije, Zvezo društev upokojencev Slovenije in mnogimi drugimi.

Udeležili smo se številnih akcij, delavnic, dogodkov, druženj, festivalov, konferenc, meritev, pohodov, prireditev, projektov, snemanj in vadb.

Ekipa ISCA s sedežem na Danskem bi rada našo zgodbo delila na mednarodnem področju. O Šoli zdravja bi radi naredili kratek video spot, ki bi ga objavili v zbirki primerov dobre prakse.

## *Medgeneracijsko povezovanje*

Sodelovali smo z vrtci in šolami ter pri projektu »PešBus«.

## *Občine*

Naše delovanje preko javnih razpisov je podprlo 30 občin.

## *Prostovoljci*

Društvo temelji na prostovoljcih. Dogovor o prostovoljskem delu je imelo na dan 31. 12. 2022 podpisanih 584 članov, ki so opravili 52.795 prostovoljskih ur.

Kot vsako leto smo podelili nagrade in priznanja prostovoljcem, članom DŠZ za leto 2021.

Nagrade so prejeli: Breda Balon iz skupine Brežice, Jelka Barlič, Branislava Ogrinc in Marta Ružnič iz skupine Domžale – Drevored 88 lip, Ida Brodnjak iz skupine Ptuj – Panorama, Jožica Cekuta iz skupine Novo mesto – Pod topom, Jožica Cuzak iz skupine Ljubljana – Črnuče, Sonja Gregorič iz skupine Kranj – Planina, Majda Golob iz skupine Mengeš – Mali, Anica Jugovac iz skupine Izola, Marija Miklič iz skupine Ljubljana – Trnovski pristan, Kati in Vinko Pele iz skupine Domžale – Radomlje, Pika Trpin iz skupine Ljubljana – Vrhovci, Marija Turk Šera iz skupine Ljubljana – Koseški bajer, Ivica Vrtačič iz skupine Kamnik – Podgorje ter Marija Marina Zevnik iz skupine Ljubljana – Kodeljevo.

Priznanja so prejeli: Katica Glavač iz skupine Melinci, Magda Lukančič iz skupine Turjak ter Tatjana Klemenčič, Sonja Vesenjak in Nada Wolf iz skupine Maribor – Koroška vrata.

## *Občni zbor*

Zaradi izrednih razmer in vladnih ukrepov prepovedi organiziranja dogodkov smo izvedli 13. redni letni zbor članov društva v času od 25. 3. do 16. 4. po skupinah, ki so osnovna celica delovanja DŠZ. Na delnih zborih je bilo prisotnih 2.483 članov (v letu 2021 2.416 članov) iz 184 skupin (v letu 2021 165 skupin) DŠZ z območja celotne Slovenije, kar predstavlja 57,8 % vseh članov.

## *Trgovsko blago*

Prodanih je bilo 2.669 kosov promocijskega tekstila v višini 38.970,85 €.

## *Zanimivosti po skupinah*

Skupine so se aktivno udeleževale dogodkov in predstavljale delovanje društva na Tednu vseživljenjskega učenja – Paradi učenja, Evropskem tednu mobilnosti, Evropskem tednu športa ter na občinskih in lokalnih prireditvah.

## *Podružnice*

Registriranih imamo 17 podružnic: Bela Krajina, Brežice, Celje, Dravograd, Ig, Kamnik, Krško – Kostanjevica, Ljubljana, Maribor, Metlika, Novo mesto, Obala, Preddvor, Primorska, Semič, Sevnica, Sežana in Štajerska.

## *Prejeta priznanja*

Zdenka Katkič, predsednica društva je oktobra prejela plaketo Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez, za dolgoletno uspešno delo v športu. Na slavnostni akademiji v počastitev 70-letnice Društva upokojencev Medvode so podelili priznanji vodjem skupin Stanki Kozel (Medvode – Center) in Mariji Rožič (Medvode – Preska).

*Besedilo povzel: Matjaž Marinček, glavni urednik, foto na prejšnji strani: Ubald Trnkoczy*

# Plan dela Društva Šola zdravja v letu 2023

## *Izobraževanja, predavanja*

Za člane bomo organizirali usposabljanja preko zooma in na terenu. Termine bomo razpisovali glede na pridobljena financiranja.

Pripravili bomo 5 predavanj na temo kakovostne in uravnotežene prehrane, izvajalka Ana Stepančič, mag. diet., viš. pred.

Organizirali bomo 5 predavanj »Pomoč hrbtenici« in praktično delavnico »Metode 23 + 5 in specialne vaje za hrbet«.

Pripravili bomo predavanja o zdravem življenjskem slogu v sodelovanju s centri za krepitev zdravja.

Za vodje skupin bomo izvajali izkustvene delavnice z naslovom *Vodenje skupin in dobra komunikacija,* ki jih bo izvajala Zdenka Kavčič, mentorica-koordinatorka prostovoljcev v DŠZ.

Na terenu bo 28 usposabljanj za prostovoljce »jutranja telovadba po metodi 1000 gibov«, izvajalci: Eva Jeza, mag. kineziologije, Andraž Purger, prof. športne vzgoje in Simon Jurmić, diplomirani kineziolog.

Organizirana bodo brezplačna predavanja in predstavitve projekta »Dihamo z naravo« - 1-krat preko zooma in 10-krat na terenu, izvajalec Andraž Purger.

Izvedli bomo tridnevno usposabljanje za prostovoljce – vodje skupin: druga skupina Veržej, 23. do 26. oktobra 2023, 32 vodij najstarejših skupin.

## *Družabno-rekreativna-izobraževalna ponudba za člane DŠZ*

Razpisani termini so:

Veržej – 2 termina (24. do 28. april in 8. do 12. maj 2023),

Snovik – 1 termin (5. do 9. junij 2023),

Debeli Rtič – 1 termin (16. do 20. oktober 2023).

Ponudbo bomo obogatili s tečaji plavanja, usposabljanjem po metodi 1000 gibov, računalniškim opismenjevanjem, predstavitvijo vadbe Dihamo z naravo, vodenjem jutranje telovadbe s strani strokovnega kadra in ostalimi družabno-turističnimi vsebinami, vezanimi na lokacijo izvedbe (kopanje, nordijska hoja, lončarke delavnice, knajpanje, krajši izleti v bližnjo okolico). V Snoviku bo organiziran tudi tečaj plavanja.

## *Srečanja*

V letu 2023 načrtujemo vseslovensko srečanje, predvidoma 2. septembra v Beli krajini.

13 skupin bo praznovalo 10 let delovanja.

## *Sodelovanja v lokalnih skupnostih in na nacionalnih dogodkih*

Sodelovanje in aktivna udeležba na: Slovenskem dnevu športa, EU tednu športa, EU tednu mobilnosti, Tednu vseživljenjskega učenja, Dnevu prostovoljstva, festivalu Lupa; sodelovanje na: Razgibajmo Ljubljano in Šport v Ljubljani, občinskih in dobrodelnih prireditvah; sodelovanje pri projektu Peš bus; sodelovanje z Biotehniško fakulteto; sodelovanje s centri za krepitev zdravja pri zdravstvenih domovih, z vrtci in šolami – medgeneracijsko povezovanje; sodelovanje z občinami, krajevnimi in četrtnimi skupnostmi; predstavitve društva na krajevnih, lokalnih, občinskih in nacionalnih prireditvah; organizacija srečanj DŠZ; pomoč pri ustanavljanju novih skupin; praznovanje obletnic in druženje.

## *Promocijske aktivnosti*

V aprilu bomo natisnili revijo v nakladi 6.000 izvodov in jo vsem članom poslali na dom.

Objave o naših aktivnostih bodo na spletni strani in na Facebooku. V medijih načrtujemo 170 objav, od teh bo vsaj pet strokovnih člankov, ki jih bo pripravila Eva Jeza, mag. kineziologije.

Februarja in marca bomo imeli kot humanitarna organizacija na TV Slovenija, Radiu Slovenija in njihovem spletnem portalu možnost objav brezplačnih oglasov. Na TV bodo predvidoma 130-krat predvajali 18-sekundni spot.

Natisnili nam bodo 3.000 zgibank – letakov, 5.000 zgibank Prehrana starejših, 160 priročnikov Pravilna izvedba 1000 gibov in 50 transparentov.

Razdelili bomo nagrade in priznanja prostovoljcem. 112 članov je že 10 let zvestih Društvu Šola zdravja. Vse zveste člane bomo nagradili z nahrbtniki.

14. redni občni zbor bomo izvedli v mesecu marcu, korespondenčno, po skupinah. Upravni odbor bo imel 4 do 5 rednih in 3 do 4 korespondenčne seje. Nadzorni odbor bo imel 1 do 2 seji. Dejavne bodo inventurna, strokovna ter komisija za podelitev nagrad in priznanj.

S pomočjo javnih razpisov bomo zaposlili 4 osebe – strokovni kader in 1 osebo – koordinator in mentor prostovoljcem.

*Besedilo povzel: Matjaž Marinček, glavni urednik*

## Anketa 2023

V letu 2023 smo ponovno naredili spletno anketo, kjer smo člane spraševali o zdravstvenem stanju, o vadbi in učinkih na njihovo počutje, delovanju društva, dodali pa smo sklop vprašanj, vezanih na moške člane oziroma kako bi jih pritegnili, saj je naš cilj v prihodnjih 3 letih tudi povečati delež moških, ki telovadijo (razpis MZ 2023 – 2025).

Naši člani so na spletno anketo odgovarjali od 19. januarja do 1. februarja 2023 in v tem času je anketo izpolnilo kar 755 članov iz vse Slovenije. Največ jih je odgovarjalo iz Ljubljane (20,1 %), sledijo Maribor (6,4 %), Novo mesto (6 %) in Ptuj (5,3 %), kar je razumljivo, saj imamo v teh občinah tudi največ članov. Večinoma so odgovarjale ženske (92,4 %), moških je bilo 7,6 %. Pri vprašanju, koliko let že telovadijo po metodi 1000 gibov, se je populacija zelo enakomerno razporedila, sicer pa je bilo največ tistih, ki telovadijo 3 leta (13,2 %).

Še vedno velja, da je najboljša reklama za Društvo Šola zdravja od ust do ust, saj jih je kar 71,4 % izvedelo za društvo od prijateljev in znancev. Veliko pa k reklami najverjetneje pripomore tudi naša prepoznavna oranžna barva in to, da telovadimo na prostem, saj se jih je 28,5 % vključilo v društvo, ko so videli skupino Šole zdravja, ki je telovadila.

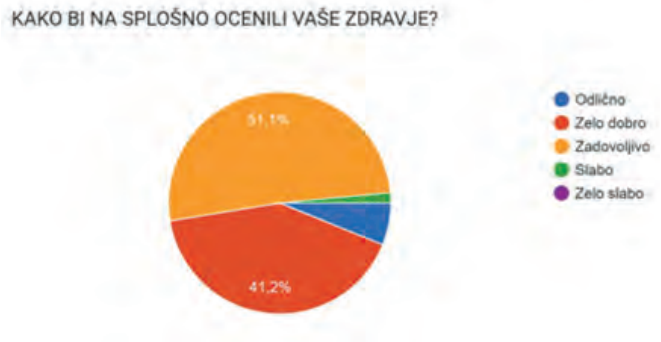
Večina se je za telovadbo 1000 gibov odločila zaradi boljšega počutja (78,3 %), ohranjanja zdravja (73,6 %) in druženja (64,4 %).

Iz ankete ugotavljamo, da sta naši največji prednosti, v primerjavi z drugimi organizirani vadbami to, da vadba poteka zunaj, na svežem zraku (87,4 %) in da vadba poteka v bližini vašega doma (65,2 %). Tudi zato ustanavljamo vedno nove skupine na novih lokacijah in k

*Foto: arhiv DŠZ*

temu spodbujamo tudi vas, da bi imeli prav vsi telovadbo v neposredni bližini doma.

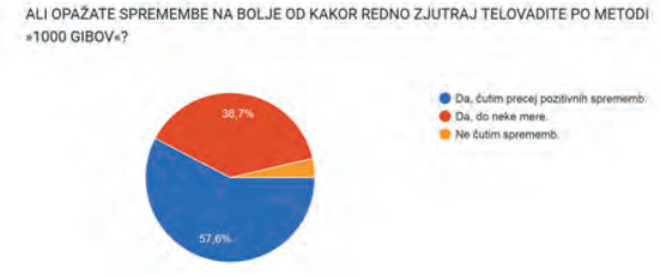
Spraševali smo tudi o zdravju: največ jih zdravje ocenilo kot zadovoljivo (51,1 %), sledi ocena zelo dobro (41,2 %).



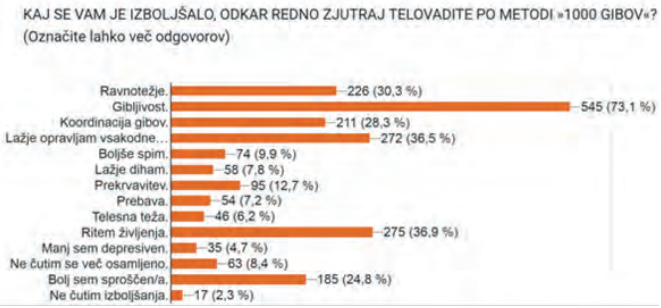

Podobno, kot velja za celotno populacijo starejših odraslih, so tudi med našimi člani zelo pogoste bolečine v sklepih in mišicah (34,7 %) težave s krvnim tlakom (31,2 %) ter povišan holesterol (29,6 %) in prekomerna telesna teža (22,0 %). Spodbuden pa je podatek, da jih 16,9 % nima nobenih zdravstvenih težav.

Na vprašanje o počutju vas je največ odgovorilo, da se počutite dobro (55,9 %). Dobra petina anketiranih opaža, da ima prekomerno težo, težko čepi na celih stopalih in težko teče.

Zelo dobra motivacija za tiste, ki še ne telovadijo, da se nam pridružijo je podatek, da vas kar 57,6 % občuti precej pozitivnih sprememb, odkar telovadite po metodi 1000 gibov, 38,7 % pa opaža nekaj pozitivnih sprememb. Le 5 % vprašanih sprememb ni opazilo.




V povezavi s prejšnjim vprašanjem nas je zanimalo tudi, kaj se vam je izboljšalo, odkar telovadite. Na prvem mestu je gibljivost (73,1 %), sledijo ritem življenja (36,9 %), lažje opravljanje vsakodnevnih aktivnosti (36,5 %) in ravnotežje (30,3 %). Vse našteto zagotovo spada med ključne dejavnike ohranjanja kakovosti življenja čim dlje.



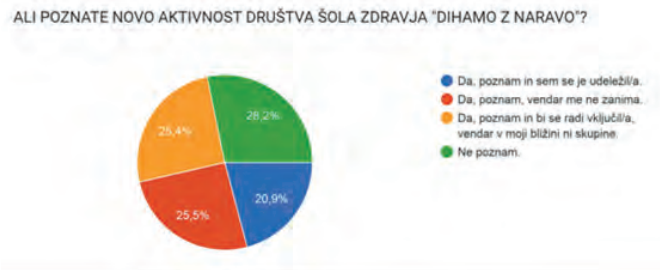

V sklopu vprašanj o moških članih smo vas vprašali za mnenje, zakaj menite, da je moških

članov zelo malo in skoraj polovica vas je odgovorila, da moški menijo, da so že dovolj aktivni (49,6 %), sledita odgovora, da je na vadbi preveč žensk (24,5 %) in da se moški raje sprehajajo (23,6 %). 19 % vas meni, da je razlog prezgodnja jutranja vadba in da moški raje telovadijo sami, kot v skupini (18,2 %).

Večina ne ve, če bi skupina namenjena samo moškim, pritegnila več moških (61,9 %). Menite pa, da bi moške bolj pritegnila drugačna oblika vadbe, na primer pohodništvo ali nordijska hoja (39,6 %), vaje na zunanjih fitnes napravah (28 %) in vaje za moč brez pripomočkov (23,8 %).

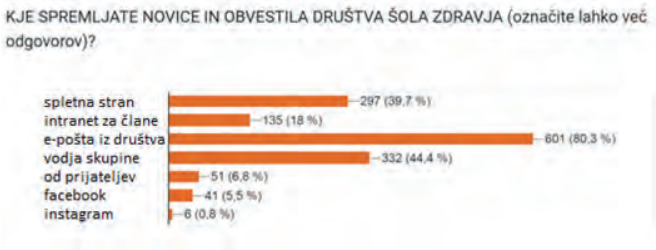
Kot notranjo motivacijo za udeležbo moških na vadbi vas je največ poudarilo skrb za zdravje (56,8 %), sledita pa druženje (47,2 %) ter ohranjanje moči in mišične mase (42,6 %).

Aktivnost Društva Šola zdravja »Dihamo z naravo« je potekala že dve sezoni. Veseli smo, da je Ministrstvo za zdravje projekt ponovno podprlo in se bo aktivnost nadaljevala. 20,9 % se vas je aktivnosti že udeležilo, nekateri bi se radi




vključili, vendar ni skupine v njihovi bližini (25,4 %). Letos bomo vključili tudi nove lokacije in še naprej delali na promociji, da se nam priključi čim več udeležencev vseh generacij.

Ker je obveščanje ključno za izvedbo vseh naših aktivnosti in delovanje društva nas je zanimalo, kje spremljate novice in obvestila Društva Šola zdravja. Kar 80,3 % vas novice spremlja preko e-pošte, ki jo dobite na vaš elektronski naslov, kar je bilo pričakovano, saj je bila tudi spletna




anketa na ta način poslana članom. 44,4 % anketirancem obvestila posreduje tudi vodja skupine, kar je dober podatek, saj na ta način pridejo informacije še do tistih članov, ki e-pošte in spletne strani ne uporabljajo.

Na vprašanje, kako bi na splošno ocenili delovanje Društva Šola zdravja, je skoraj polovica vprašanih odgovorila zelo dobro (49,3 %), odlično pa 32,3%.

*Besedilo in grafi: Eva Jeza, mag. kineziologije*

FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

# Oranžni Mariborčani aktivni na dveh dogodkih

Dan slovenskega športa, 23. septembra 2022, smo mariborske skupine društva Šola zdravja obeležile na dveh dogodkih, na katere smo bili povabljeni.

Telovadili in prikazali smo našo vadbo učencem s posebnimi potrebami OŠ Gustav Šilih in obiskovalcem njihovega dogodka iz Doma starejših občanov, ki je v bližini.

Druženje je bilo prisrčno in je potekalo v športnem vzdušju, na pohodu in na poligonih, ob glasbi in z veliko povabljenimi gosti (policisti z konji in psi, vojaki, gasilci …). So nas tudi pogostili in razveselili s kavico. Vse je bilo odlično organizirano! Hvala kadru na šoli, ravnateljici in ostalim.

Sovpadal je še en dogodek, in sicer pohod od zdravstvenega doma na Kalvarijo, v organizaciji Centra za krepitev zdravja, ki deluje v okviru Zdravstvenega doma. Oranžni smo vedno za akcijo, zato smo se z veseljem udeležili pohoda ter v športnem duhu, ob prijetni hoji in v klepetu preživeli ta dan. Bilo je kar množično.

Bravo oranžni Šole zdravja iz Maribora in okolice: tako se dela za zdravo, gibljivo in fit telo!

*Besedilo: Erika Rajšp, foto: Jožica Koder in Erika Rajšp*

# Družabno-rekreativno-izobraževalni teden v termah Snovik

Letos se je šest članov skupine Žužemberk udeležilo štiridnevnega usposabljanja, ki je potekalo od 6. do 10. junija 2022 v termah Snovik. Prišlo je kar nekaj skupin s Primorske, Dolenjske, Štajerske, Ljubljane, pa tudi skupina iz samega Snovika.

Približno 40 se nas je udeleževalo vsakodnevnih aktivnosti v organizaciji vodstva DŠZ. Kot vedno je bila zjutraj seveda najprej na vrsti vadba, nato zajtrk, po zajtrku pa usposabljanja v teoriji ali praksi, kjer so nam profesionalni voditelji nazorno prikazali, kako pravilno izvesti vaje – s korekcijami na nas samih, če so bile napačno izvedene.

Nekateri smo se tudi prvič srečali z dihalnimi vajami, ki se prav tako izvajajo v sklopu DŠZ, vendar še ne po vseh skupinah. Sodelovali smo na predavanju dr. Grishina, avtorja Metode 1000 gibov. Tokratna tema je bila »Pomagajmo hrbtenici«, kar je zelo pomembno za nemoteno izvajanje naših vaj. Predstavljenih je bilo veliko teoretičnih nasvetov, podkrepljenih s pravilno izvedbo določenih gibov.

Da ne bi trije dnevni obroki preveč ohromili naših teles, je bil ves dan racionalno izkoriščen v aktivnem oddihu. Tudi za plavalni tečaj za začetnike je bilo poskrbljeno, kjer nam je vaditeljica zelo nazorno prikazala, kako naj bi pravilno izvajali gibe pri plavanju.

Med zunanje aktivnosti je spadal pohod po dolini, kjer je zdravilišče, in se imenuje »bosonoga pot«. Vreme nam ta dan ni bilo ravno naklonjeno, smo pa pot vseeno prehodili – ne sicer bosi, ampak vseeno zadovoljni. Ogledali smo si tudi izvir zdravilne vode, kjer nas je vodička seznanila z zgodovino in sedanjimi dogajanji glede termalne vode in zdravilišča.

Zadnjega dne zvečer je vodstvo DŠZ poskrbelo še za prijeten večer, kjer smo se bolje spoznali, spoprijateljili ter pogovorili o raznih temah in težavah, ki nas pestijo kod društvo. Predsednica Katkičeva nas je prav lepo pozdravila, pohvalila naše aktivnosti, predstavila delo društva in nas tudi podrobneje seznanila z delom v času korone in po njej. Sledilo je prijetno druženje s petjem in klepetom. Aktivnosti društva bodo usmerjene na še druge lokacije po Sloveniji, kjer bi se srečevali, usposabljali in izmenjevali izkušnje.

Snoviška zdravilna voda nam je dodobra razrahljala naše sklepe ter jih napojila z bogatimi minerali in rudninami, med katerimi je poudarek na magneziju.

Žal smo imeli na razpolago samo štiri dni, v katerih nismo uspeli vsrkati vsega novega, kar nam je bilo predstavljeno. Upam, da drugič nadaljujemo na kakšni novi lokaciji.

*Besedilo: Jozo Andrijanić, foto: arhiv skupine Žužemberk*

# Telesna dejavnost upočasni staranje

Telesna dejavnost pomembno pripomore k polnemu in kakovostnemu življenju. Prav tako je kakovostna in predvsem redna telesna dejavnost dobra preventiva pred različnimi zdravstvenimi težavami.

Telesna dejavnost prispeva k samostojnemu in zdravemu načinu življenja in ima tudi v obdobju po 50. letu starosti pomembno vlogo. S starostjo prihaja do sprememb v telesu, vendar dr. Miroljub Jakovljević, docent na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani poudarja, da »redna telesna dejavnost lahko upočasni ali pa celo odloži staranje«. Njegovemu prepričanju v prid, da je človek celota z duševno, telesno, duhovno in socialno komponento, ki vplivajo ena na drugo, govorijo tudi dokazi, ki kažejo, da so tisti, ki so redno telesno dejavni, tudi kognitivno sposobnejši in obratno.

## Telesna dejavnost – najcenejši pristop

Telesna dejavnost je eden najcenejših pristopov doseganja kakovosti življenja, ki se kaže v neodvisnosti in polnem življenju. »Čeprav je značilnost staranja zbiranje diagnoz, pa tako imenovana več-obolevnost ni nobena ovira, da posameznik ne bi bil telesno dejaven,« meni Jakovljević. Posameznik lahko že v akutni fazi bolezni, pod vodstvom fizioterapevta v kliničnem okolju, prične s telesno vadbo.

Ocenjujemo, da je tretjina starejših pri nas zadostno telesno dejavnih, težje pa je v gibanje prepričati in v programe telesnih dejavnosti vključiti tiste starejše, ki ostajajo doma. Pojav, ki je precej pogost v tretjem življenjskem obdobju, je krhkost, meni dr. Jakovljević, zaradi katere se posameznik sooča z znaki, kot je zmanjšanje mišične mase in je zato vezan na dom. Pri tem imajo veliko vlogo organizacije, kot so društva upokojencev, Rdeči križ Slovenije, Gerontološko društvo, pa tudi svojci, ki bližnje motivirajo in spodbujajo k druženju in telesni dejavnosti.

## Zdrava vadba

Jakovljević je prepričan, da ni meja ustvarjalnosti, ko se posameznik odloča za gibanje. *»Tako načrtovana, kot nenačrtovana telesna dejavnost imata koristi, sta najbolj poceni in široko dostopno zdravilo.«*

Redna telesna dejavnost je dobra preventiva pred različnimi težavami, ki pestijo človeka, saj izboljša funkcijske sposobnosti in tudi odzive na zunanje okolje. Telesu tako pomaga pri soočanju z zmanjšano zmogljivostjo mišic medeničnega dna, okrevanju po različnih poškodbah zaradi padcev, preprečevanju pred padci in drugih težavah.

## Festival aktivnega staranja

Športna unija Slovenije je nosilec mednarodnega projekta Active Ageing Festival. Rdeča nit tega projekta je ozaveščanje in spodbujanje telesne aktivnosti prebivalstva, s poudarkom na starejši populaciji. Telesna nedejavnost pri starejši populaciji je zelo zaskrbljujoča – ne le v Evropi, temveč po vsem svetu.

*Povzetek besedila s spletne strani Športne unije Slovenije https://www.sportna-unija.si/?t=7140000416*

# Namenjeno mladim

Tole ne bo imelo nobene zveze s šolo niti z zdravjem, pa bom vseeno zapisal. Ampak najprej nekaj splošnih ugotovitev.

Nesluten razvoj tehnologije, uporabne v vsakdanjem življenju (televizorji, pametni telefoni, računalniki in kar je še temu podobne šare), nas je pripeljal tako daleč, da smo korenito spremenili način življenja in razmišljanja, posledično tudi navade. Ni treba, da primerjamo način življenja s tistim pred stotimi leti. Že če se spomnimo, kako je bilo 20 ali 30 let nazaj, je razlika ogromna! Z našim današnjim obnašanjem, povezanim z uporabo napredne elektronike, se že ukvarjajo in se še bodo sociologi, psihologi in antropologi, pa še mnogi drugi -ogi.

Kam to pelje? Namesto da buljimo turško žajfnico, bi morali na svež zrak. Namesto da otroku dovolimo neomejeno uporabo igralnih konzol ali igranja poneumljajočih igric na telefonu in računalniku, preživimo raje z njim nekaj kakovostnega časa. Otroci nas rabijo, rabijo naše znanje, izkušnje in modrost. S tem, ko jih zavijamo v vato, ko jim dovolimo vse, kar jim pade na pamet, ko jih razvajamo, jim ne delamo usluge – nasprotno! V življenje bodo slej ko prej vrženi nepripravljeni, kar lahko nas in njih močno obremeni. Je že prav, da jih stari starši kdaj malo razvajamo in jim dovolimo kaj več – ampak postaviti moramo razumne meje!

Zaskrbljujoče je, da ko otroku onemogočimo uporabo napredne tehnologije, nas začudeno in nergavo vpraša: »Kaj naj pa potem počnem?« Tako daleč smo prišli! Pa imate pripravljen odgovor? Všeč mi je tisti, ki sem ga našel na Facebooku in si ga preberite v nadaljevanju:

»Pokosi travo, pomij okna, nauči se kuhati, zgradi splav, najdi si počitniško delo, obišči bolne, študiraj in potem, ko vse to narediš, preberi knjigo.

Tvoj kraj ti ne dolguje rekreacijskih prostorov in tvoji starši ti ne dolgujejo zabave. Svet ti ne dolguje preživljanja, ti dolguješ nekaj svetu.

Dolguješ mu svoj čas, energijo in talente, da ne bo nikjer več vojne, bolezni in osamljenosti. Z drugimi besedami: odrasti, nehaj se cmeriti, izstopi iz svojega sveta v oblakih, razvij hrbtenico, ne pa sanjarij.

Začni se obnašati kot odgovorna oseba. Pomemben si in svet te potrebuje.

Prepozno je za posedanje in čakanje, da bo nekdo nekega dne kaj naredil. Danes je tisti dan in tisti nekdo si ti!«

Le preberite to svojim vnukom.

*Matjaž Marinček, glavni urednik*

## Kje se dobimo letos?

V letu 2022 smo v DŠZ opravili 8 družabno-rekreativno-izobraževalnih tednov, ki smo jih organizirali na Otočcu (1 x), v Veržeju (4 x), Termah Snovik (2 x) in na Debelem Rtiču (1 x). Teh osmih druženj se je skupaj udeležilo 216 članov, kar je povprečno okrog 27 udeležencev na vsako druženje.

Zato bomo v letu 2023 nadaljevali z družabno-rekreativno-izobraževalnimi tedni. Že sedaj imamo dogovorjene naslednje termine in lokacije ter strokovni kader, ki bo z vami:

**24. – 28. april, Veržej – z vami bo Simon Jurmić, dipl. kineziolog**

**8. – 12. maj, Veržej – z vami bo Zdenka Kavčič, prof. športne vzgoje, predsednica društva**

**5. – 9. junij, Terme Snovik – z vami bo Simon Jurmić, dipl. kineziolog**

**16. – 20. oktober, Debeli rtič – z vami bo Eva Jeza, mag. kineziologije**

# Projekt Dihamo z naravo se nadaljuje!

*»Preprosta ideja: obstaja prostor med stimulacijo in reakcijo. Ključ do naše rasti, zdravja, zadovoljstva in sreče je, kako uporabimo ta prazen prostor.« (Viktor E. Frankl, psiholog)*

Ali opazimo ta prazen, kratek prostor, ki se zgodi, kadar nas nekdo nekaj vpraša in mi odgovorimo? So naše misli, besede, dejanja ozaveščene ali samo avtomatsko odgovarjamo svojim bližnjim, ko nas vprašajo po mnenju? Znanost pravi, da je 95 % naših odgovorov avtomatičnih, o njih ne razmišljamo, saj jih črpamo iz spomina na pretekla doživeta čustva. Samo 5 % naših dnevnih odločitev prihaja iz čuječega stanja. Ob polnih urnikih drvimo skozi dneve, skrbimo za naše bližnje, morda pa še prostovoljno opravimo kakšno delo za skupnost. Kdaj se ustavimo? Za koliko časa?

Projekt Dihamo z naravo je namenjen ozaveščanju prostora med stimulacijo in reakcijo. V ta prostor sproščenosti in miru se naučimo vstopati in iz njega delovati. Ko začnemo zavedno umirjati um, opazovati svoje misli v notranji tišini, takrat kmalu opazimo, koliko nepotrebne prtljage nosimo sabo.

Po uspešno zaključenih prvih dveh letih projekta Dihamo z naravo (2021 - 2022), smo bili ponovno uspešni na razpisu Ministrstva za zdravje, ki je bil namenjen podpori humanitarnim organizacijam v letih 2023 - 2025. Ministrstvo za zdravje je pohvalilo projekt Dihamo z naravo in prepoznalo velik potencial. Velika zahvala gre nekdanji podpredsednici društva Šola zdravja, magistri Bernardki Krnc, ki je kot vodja projekta odlično organizirala in vodila projekt v prvih dveh letih. V naslednjem obdobju 2023 - 2025 prevzemam vlogo vodje projekta prof. šp. vzg. Andraž Purger, ki sem idejni vodja in soavtor vadbe Dihamo z naravo, skupaj z učiteljem Zhineng Qigonga, Maurom Luganom.

Ministrstvo za zdravje omogoča prijavo enega programa na določen razpis. Za program Metoda 1000 gibov smo bili uspešni na Javnem razpisu za sofinanciranje programov varovanja in krepitve zdravja. Za program Dihamo z naravo smo bili uspešni na Javnem razpisu za sofinanciranje programov svetovanja, aktivnosti in oskrbe ranljivih, ogroženih oseb za humanitarne organizacije. Prijavo na razpis nam je omogočil status humanitarne organizacije društva Šola zdravja, s katerim razširjamo znanja naših članic in članov s programom razvijanja čuječnosti in v društvo vabimo nove ljudi različnih generacij. Z novim projektom smo naredili korak naprej do celostnega pristopa k zdravju in povečali prepoznavnost društva.

## *Dihamo z naravo v letih 2021 in 2022*

Projekt Dihamo z naravo smo začeli junija 2021 in končali oktobra 2022. V tem času smo izvedli 615 vadb na 20 lokacijah po Sloveniji. Zabeležili smo 4.066 vadečih, v nekaterih krajih je bilo na aktivnosti prisotnih tudi več kot 30 ljudi, povprečno pa 7 udeležencev na skupino.

Vsak začetek leta smo izvedli anketo. V letu 2021 – 69 izpolnjenih in v letu 2022 – 53 izpolnjenih vprašalnikov. Glavne ugotovitve so:

V letu 2022 se je število žensk na vadbi povečalo za 4 % (92 %), število moških pa zmanjšalo.

Število vadečih, mlajših od 50 let, se je v letu 2022 podvojilo.

Informiranost glede vadbe se je preko družbenih omrežij povečala za 8 %, preko medijev pa zmanjšala za 5 %, čeprav smo v letu 2022 povečali število objav v ostalih medijih.

Leta 2022 se je 22 % več anketirancev opredelilo, da nimajo zdravstvenih težav.

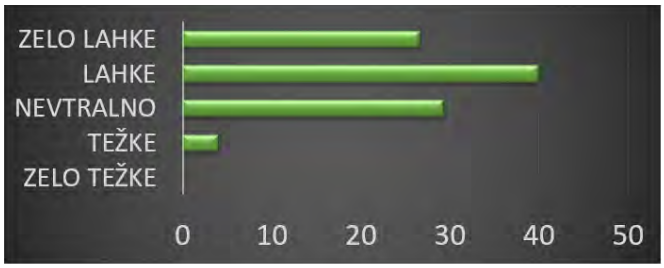
Želja po razvijanju čuječnosti v naravnem okolju se je pri vadečih izrazito povečala.

Analiza Končne ankete leta 2022 nam je dala vpogled v učinkovitost vadbe. Anketo je izpolnilo 75 oseb.

*Udeležba DZN po spolu v odstotkih*

*Po vadbi se počutim bolje.*

*Kako težke so vaje?*




91 % vprašanih se je opredelilo, da se zelo dobro in dobro zaveda občutka sproščenosti in zavedanje samega sebe po vadbi. 80 % se je opredelilo, da po vadbi diha boljše kot pred vadbo.

Vaje so enostavne in priporočljivo je, da jih izvajamo tekom dneva, ko začutimo čustveno vznemirjenost in prepoznamo pravi trenutek, da se umirimo. 35 % vprašanih je pritrdilo, da pridobljeno znanje uporablja. 36 % metode uporablja občasno, 29 % vprašanih pa metod ne uporablja. Vsi anketiranci so pritrdili, da bi z vadbo radi nadaljevali tudi v prihodnje, kar nam daje potrditev dobre prakse in motivacijo, da nadaljujemo s projektom.

Komentarji vadečih na vadbo Dihamo z naravo: *»Uživam!« »Želim da traja.« »Bolje spim.« »Po aktivnosti se počutim bolje.« »Počutim se sproščeno in umirjeno.« »Pohvale vaditeljem in vaditeljicam.« »Lahko bi bilo 2 do 3-krat na teden.« »Predlagam razširitev aktivnosti na več krajev.« »Zelo priporočam vsem generacijam.« »Počutje po vadbi je boljše in to opazijo tudi drugi.«*

## *Iz česa je sestavljena aktivnost Dihamo z naravo?*

Aktivnost je sestavljena iz hoje v naravnem okolju, vodene meditacije – vizualizacije, enostavnih dihalnih vaj in mehkega, počasnega, čuječega gibanja. Ker se aktivnost izvaja v parkih, gozdičkih in travnikih, smo deležni dobrobiti naravnega okolja.

Japonski zdravnik Qing Li že 25 let znanstveno raziskuje pozitivne učinke narave na človeka. Gozdna kopel ali Šinrin Joku vpliva na več ravni človeka in deluje kot podpora imunskemu sistemu, uravnovešanju krvnega tlaka, srčnega utripa in ravni sladkorja v krvi, zmanjšuje ravni stresnih hormonov, veča odpornost skupnosti pri travmah ob svetovnem dogajanju, zmanjšuje občutek osamljenosti ter izboljšuje občutek povezanosti in pripadnosti. Z izvajanjem vadbe v naravi smo torej deležni številnih dobrobiti.

Vodena meditacija, enostavne dihalne vaje in mehko počasno čuječe gibanje črpamo iz Zhineng Qigong znanosti, ki s sodobnimi raziskavami dokazuje pozitivne učinke starodavnih praks Qigong mojstrov. Z vajami poskrbimo za miren um, poglobimo dih in ozaveščamo tok svojih misli. Umirjen dih s trebušno prepono sprosti celo telo in um, v gibalnem delu pa poskrbimo za nemoten živčni pretok v vratni, prsni in ledveni hrbtenici. Ker

vaje izvajamo počasi in čuječe, zavestno odpiramo prostor med vretenci in omogočimo boljšo prekrvavljenost in pretočnost hrbtenice.

## *Kaj je namen projekta Dihamo z naravo?*

✓ Preventivni zdravstveni ukrepi pri preprečevanju depresij, anksioznosti, tesnobe in duševnih motenj,

✓ socialna aktivacija,

✓ lajšanje socialnih in psihosocialnih težav,

✓ sodelovanje z zdravstvenimi domovi, centri za krepitev zdravja in centri za duševno zdravje po Sloveniji, z društvi in krajevnimi skupnostmi,

✓ ozaveščanje javnosti in posameznikov, ranljivih ciljnih skupin,

✓ medgeneracijsko sodelovanje in izvajanje rekreativno-sprostitvenih pohodov v naravo.

## *Kateri so cilji projekta Dihamo z naravo?*

✓ Preventiva, izboljšanje zdravja in počutja,

✓ boljša gibljivost, vzdržljivost in boljše duševno zdravje vseh državljanov Slovenije,

✓ zmanjšanje števila obiskov osebnega zdravnika,

✓ dihanje in sproščanje v naravi,

✓ meditacija in relaksacija ob poslušanju ptičjega petja, opazovanju narave, dotikanja dreves ...

## *Komu je aktivnost namenjena?*

Namenjena je ženskam in moškim, ranljivim posameznikom in skupinam vseh generacij (otroci in mladostniki, aktivno prebivalstvo, seniorji, še posebno tisti s sindromom izgorelosti, brezposelni, kronični bolniki in invalidi).

Za vse udeležence je aktivnost **brezplačna**.

## *Kdaj se projekt začne?*

Aktivnost Dihamo z naravo bomo v letu 2023 izvajali 6 mesecev:

od 1. marca do 30. junija – 4 mesece in

od 1. septembra do 31. oktobra – 2 meseca.

## *Kje izvajamo projekt Dihamo z naravo?*

*Foto: arhiv DŠZ*

Vadbo izvajamo v parkih, gozdičkih in travnikih. Za zbirno lokacijo, dan in uro v tednu, priporočam obisk spletne strani https://solazdravja.com/category/dihamo-z-naravo/

Seznam krajev (po abecednem vrstnem redu): Ajdovščina, Brežice, Celje, Črnomelj, Dobrova - Polhov Gradec, Domžale, Dravograd, Ivančna Gorica, Koper, Kranj, Ljubljana - Nove Jarše, Ljubljana – Tivoli, Ljubljana - Zajčja Dobrava, Maribor, Medvode, Melinci, Mengeš, Metlika, Most na Soči, Podzemelj, Preddvor, Ptuj, Velenje, Vrhnika.

## *Bi želeli izvajati aktivnost Dihamo z naravo v vašem kraju?*

Vedno ste dobrodošli, da se nam pridružite. Kdorkoli začuti, da bi lahko prispeval skupnosti več srčnosti, zdravja, prijaznosti, miru in nasmeškov, se lahko pridruži ekipi strokovnega kadra Dihamo z naravo. Naša namera je, da ima čim več ljudi možnost spoznati, uporabljati in predajati enostavne metode umirjanja za krepitev zdravja.

Za začetek bi vam svetoval ogled predstavitev projekta (v YouTube napišite: Predstavitev projekta Dihamo z naravo 2023-2025), kjer izveste več informacij glede izobraževanja in obveznosti strokovnega kadra. Nato mi pošljete mail na andraz@solazdravja.si in se dogovorimo za podrobnosti in srečanje v živo.

## *Kaj se zgodi ko umirimo dih in um?*

Z mirnim umom in odprtim srcem dopuščamo možnost kreiranja novega. Ozaveščamo staro, nepotrebno navlako, ki se nabira v našem umu. Ta nahrbtnik nas velikokrat ovira pri naši rasti, saj smo ujeti v dogodkih iz preteklosti, polnih skrbi, jeze, žalosti in strahu pred prihodnostjo. Ko začnemo počasi prazniti ta nahrbtnik skrbi, se naš um začne umirjati. Velikokrat se zgodi, da se na začetku vadbe Dihamo z naravo težko umirimo. Naš um hlepi po akciji in zunanjih dražljajih, da bi se nečesa oprijel in mlel. Tukaj nastopi naše zavedanje prisotnosti v trenutku, kjer spuščamo misli, kot bi jih odpihnil veter. Odpira se nov svet Resničnega jaza, katerega mogoče sploh še ne poznamo. V tišini in temi zaprtih oči se soočamo sami s sabo.

Na vadbi, ki sem jo vodil lansko leto, mi je gospa povedala, da ima težave s spancem. Vsako noč se zbuja in težko zaspi nazaj. Vsak torek po vadbi Dihamo z naravo pa je prespala celo noč. Njen živčni sistem se je v eni uri umiril in naredil prostor za regeneracijo. Druga gospa mi je razložila, kako bolj umirjena je in težke besede bližnjih je ne prizadenejo več, saj se jih ne oklepa, ampak spušča, ostaja v svojem centru in mirno odgovarja z izbranimi besedami. Ozavestila in postavila je jasne, zdrave meje z okolico in se manjkrat ujezila. Pri vadečih sem opazil tudi bolj pokončno držo in večjo sproščenost. To je le nekaj opažanj s terena; bistvo je, da sam proces vadbe omogoča spoznavanje in ozaveščanje več ravni našega bivanja in zdravja, vpliva na boljše fizično in psihično počutje.

Se je pri vas pojavila želja po dvigu ravni zdravja? Mogoče je zdaj pravi trenutek za naše članice in člane društva Šola zdravja, da preko osebne izkušnje, na vadbi Dihamo z naravo vidijo pozitivno spremembo na sebi.

## *Dobrodošli na vadbo Dihamo z naravo!*

*Besedilo: Andraž Purger, prof. šp. vzg., vodja projekta Dihamo z naravo, foto: arhiv DŠZ*

REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

# Simbioza gibanja

V okviru projekta Simbioza gibanja nas je preko Društva Šola zdravja kontaktirala Tanja Fajfar, učiteljica športa na kranjski OŠ Stane Žagar. Predlagala je, da bi njihovi učenci prvih, drugih in tretjih razredov v okviru tedna medgeneracijskega gibanja telovadili skupaj z nami v skupini Kranj-Planina, ki je najbližja njihovi šoli. Predlagala je šest srečanj: od 22 učencev skupaj s 36-imi starši, dedki in babicami, do 58 učencev v družbi s 120-imi njihovimi starejšimi sorodniki. Projekt smo izvajali od 9. do 18. maja 2022.

Ocenila sem, da bi bilo to, od ponedeljka do četrtka in še dva dneva naslednji teden, res malo prenatrpano in morda preveč za eno samo skupino. Tako smo razdelili vadbo med dve skupini, Planino in Prešernov gaj. Izločili smo sredo, tako je ostalo skupaj pet vadb.

Prvi in zadnji datum smo izpeljali na Planini, na športnem igrišču, skupaj z učenci in njihovimi sorodniki: 9. maja z 69 in 18. maja z 72 udeleženci.

Dvakrat smo telovadili v gozdičku zraven same šole. Prvi dan en razred skupaj s svojimi najbližjimi (36), naslednji dan drug oddelek s starši (42).

17. maja, na športni dan šole, smo v Prešernovem gaju telovadili skupaj s 120 učenci, učiteljicami, starši, dedki in babicami.

Vse skupaj je bil kar velik zalogaj, tako za osnovno šolo Stane Žagar kot za naši dve skupini, Kranj Planina in Prešernov gaj. Vse vadbe, razen zadnje, 18. maja, ki jo je vodila voditeljica Jožica Šmid, sem vodila Metka Štok. Kakšno vzdušje je vladalo med prijetnim razgibavanjem, se da slutiti iz fotografij.

*17. maj 2022: 58 učencev, 62 učiteljic in sorodnikov; skupaj 120 naših gostov in telovadke skupine Prešernov gaj. Foto: Č. Resman*

Neverjetno s kakšnim zanimanjem in navdušenjem so se tako različne generacije odzvale na prijetno razgibavanje v svežih jutranjih urah. Videli smo, da naše vaje 1000 gibov niso koristne in primerne le za raztezanje telesa od dlani do pet za starejše, ampak so dovolj razgibane in zanimive, da zabavajo tudi mlade telovadce. Vsi so pridno odtelovadili vse vaje od začetka do konca. Hkrati smo se vsi zabavali: starši, babice, dedki in učiteljice so uživali v razgibanem druženju z mladimi nadobudniki, ti pa so z zanimanjem sledili vsem gibom in opazovali odlična izvajanja svojih zadovoljnih staršev.

Najbolj pomembno je bilo spontano in sproščeno druženje mladih in starejših po zaključku vaj. Nekateri so se čudili, kako lahek je njihov korak. Zanimalo jih je, kje točno in kdaj še telovadimo v Kranju. Mladi očka je bil navdušen in izjavil, da bi to morali početi vsi zaposleni, predno začnejo vsakodnevno službo. **To bi bilo res treba izkoristiti** v dobro zdravja in počutja vseh Kranjčanov, ne bo pa enostavno. Potrebne bi bilo kar precej energije in sodelovanja za izpeljavo takega načrta, ni pa nemogoče! Dobrodošli osnovnošolci, srednješolci, uslužbenci in delavci, z eno besedo vsi!

*Besedilo: Metka Štok, vodja skupine Kranj – Prešernov gaj*

## Skupina Navje na Planet TV

Skupina Šola zdravja Navje v Mestni občini Ljubljana telovadi v parku Navje, ki je bil urejen po načrtih Jožeta Plečnika in kjer je tudi kipec deklice z rastočo knjigo. Prav tam vsako jutro po metodi 1000 gibov telovadi 25 članov in članic skupine.

Med telovadci je tudi 91-letna **Jana Furlan,** ki je prejela zahvalo za vztrajnost pri vsakodnevni jutranji telovadbi 1000 gibov. Predala ji jo je mag. Bernardka Krnc, podpredsednica v Društvu Šola zdravja.

Za skupino Šola zdravja Navje je bil 20. september poseben dan, saj jih je obiskala snemalna ekipa Planeta TV in v okviru tedna mobilnosti je bil naslednjega dne na sporedu prispevek o Šoli zdravja in jutranji telovadbi 1000 gibov, ki jo je vodila kineziologinja mag. Eva Jeza.

*Besedilo in foto: Olga Čuček, vodja skupine*

# Nova, kakovostna vsebina življenja

*Pogled vaditeljice prostovoljke*

Ko sem se spoznala s projektom Dihamo z naravo, sem se takoj navdušila zanj.

Sem ena od tistih, ki verjamejo v to, da se človek vse življenje uči, pa vseeno spozna le delček znanja, ki je na voljo. Trdno tudi verjamem, da ima človek v sebi vsa orodja, s katerimi si lahko pomaga, da ostane globoko v starost vitalen, samostojen in brez bolečin. Le poiskati jih mora znati in imeti voljo, da znanje udejanja vsakodnevno v praksi. In še vedno zelo rada svoje znanje posredujem naprej med ljudi, če vem, da je nekaj vredno deliti. Tako ustvarjamo skupnost aktivnih ljudi tudi v 3. življenjskem obdobju. Menim, da je to eden od stebrov duševnega zdravja.

Pred upokojitvijo sem vsem razlagala, kako bom imela sedaj dovolj časa za branje knjig in bom vsak dan brala »do sitega«. Če sem v času službe bila po 8 ur med štirimi stenami v sedečem položaju, sem danes vesela, da sem vsaj toliko časa lahko zunaj v naravi, da veliko hodim v dobri družbi, kolesarim, opazujem in poslušam naravo. Ravno ta teden mi je bivši sodelavec ob kavi dejal, da je sedaj, ko so dnevi krajši, zunaj od jutra do mraka: kolesari, hodi, dela okrog hiše in z zanimanjem opazuje dogajanja v naravi. Kaj vse ve povedati, na primer, o pticah, ki priletijo na njegovo dvorišče, o njegovi skrbi za njih. To sobivanje z naravo je še eden od stebrov duševnega zdravja.

V Brežicah smo v okviru projekta imeli skupino Topol, ki je delovala od marca do oktobra 2022. Izvedli smo 22 vadb. Prvič se nas je zbralo 36, kar pomeni, da smo prostovoljke znale ljudi navdušiti za prikaz projekta. Žal nam v marcu vreme ni bilo najbolj naklonjeno. Bilo je mrzlo in vetrovno. Ni bilo več množičnega obiska, a dovolj za skupino. Dobivali smo se vsak torek ob 17. uri. Povprečen obisk je bil 12 oseb.

Zelo sem se razveselila, ko sta se še dve kolegici iz skupine DŠZ Brežice odločili, da bosta prostovoljki in tako smo se dva meseca skupaj usposabljale, si delile dvome, če bomo zmogle, debatirale – skratka, lažje je bilo, da nisem bila sama. Dejavnost ravno zato, ker smo bile tri,

nikoli ni odpadla zaradi odsotnosti vaditelja. Danes, ko je toliko malodušja in negativnosti med ljudmi, ko moraš paziti na vsako izgovorjeno besedo, je lepo najti krog ljudi, ki jih zanima delo na sebi, notranji mir, ki v vsaki stvari najdejo pozitivno plat. V veliko veselje mi je, ko so mi posamezne osebe po končanem projektu rekle, da so uživale na vsaki vadbi. Tudi sama sem začela uživati v vodenju vadbe, takoj ko sem obvladala vse vaje.

Najbolj se me je dotaknilo ponovno učenje pravilnega dihanja – dihanja s trebušno prepono, ki ga tudi vsakodnevno prakticiram. Prvič sem ga uporabila zavestno, ko sem zbolela za covidom in sem zvečer v postelji začela plitvo dihati. Tedaj sem si rekla: daj, poskusi zavestno in počasi dihati s trebušno prepono, saj si to spet ozavestila oziroma se učila. Pomagalo je. Nekaj pravilnih zavestnih vdihov in izdihov in umirila sem se. Tudi ostale vaje – za gibčnejšo hrbtenico, pa tapkanje in samomasaža so mi všeč, sploh če se spomnim, na kaj vse vplivajo. Te vaje delam zjutraj doma velikokrat.

Projekt mi je dal veliko – skupino somišljenic, ki jim je mar za tako obliko vadbe in jim veliko pomeni, znanje uporabljam sama, pa tudi razmišljanje, da bi to vadbo ponudili še naslednjo pomlad, od aprila do konca junija.

Hvaležna sem DŠZ, podpredsednici mag. Bernardki Krnc, vodji projekta in Andražu Purgerju, strokovnemu vodji projekta za priložnost, da sem se naučila koristnih vaj za boljše počutje in zdravje. Pa tudi za zaupanje, da te vaje posredujemo naprej zainteresiranim in jim s tem omogočimo kakovostnejše življenje.

Dihanje z naravo, dihanje s trebušno prepono, čuječnost, sočutje, umirjanje uma, sproščanje čustev, vizualizacija in meditacija so ključne besede v tem projektu, ki je vadečim dal novo, kakovostno vsebino življenja.

*Besedilo: Ana Kupina, foto: Breda Balon, skupina Topol Brežice*

## Zakaj je zame dobra telovadba 1000 gibov zjutraj in v skupini?

Ker imam cilj za jutro, lažje vstanem, se uredim in začnem dan.

Ker se veselim druženja – klepeta pred in po telovadbi.

Ker telovadim, se krepim, razgibam in imam občutek, da nekaj dobrega naredim zase.

Ker imamo v skupini dva moška in smo nanju ponosne.

Ker gremo ob petkih na kavo v Stadion, v soboto pa v Park: veselim se postrežbe in druženja.

Ker se v skupini počutim sprejeta in dobrodošla.

Že nekaj let telovadim, ker se tega veselim; skupina me pričakuje, pa tudi pogreša, kadar me zaradi zadržkov ni.

Ko telovadim sama, se zaganjam kakšen mesec, nato pa vadbo opustim.

Vaje so tako preproste, da sem jih lahko posnemala že prvi dan, ko sem se priključila skupini vadečih.

Čeprav so vaje preproste in brez pripomočkov, so vseeno učinkovite.

Ker delamo vaje po svojih trenutnih zmožnostih, vsakogar spoštujemo in nikogar ne popravljamo. Vsak zase se potrudi in dela toliko, kolikor mu tisti dan gre.

30 minut vadenja hitro mine, ker smo pozorni na dihanje in vadeči del telesa.

Na koncu zapojemo našo himno, kar je dobro za dušo.

Ker je zabavno: nasmejim se šalam, včasih kakšno tudi povem.

Vadbo iz vsega srca priporočam svojim znancem in ljudem v soseski.

*Besedilo: Mira Pirc, skupina Krško DB stadion*

# Aktivni tudi pri nizkih temperaturah

Mnenje večine ljudi je, da smo upokojenci breme družbi, češ da ne prinašamo več denarja v blagajno, da nič ne ustvarjamo in družbi nismo več koristni. V blagajno smo prinašali denar skozi svoje delovno dobo in upravičeno dočakali pokojnino.

Upokojenci smo ena izmed družbenih skupin v državi, ki smo lahko še kako koristni družbi z izvajanjem raznih aktivnosti, kot so filantropija, prostovoljstvo v raznih humanitarnih društvih in združenjih, v programih Starejši za starejše, z dnevi in aktivnostmi medgeneracijskega sožitja, pomoči lastni družini in drugim družinam. Mnogo je še teh aktivnosti, ki bi lahko bile koristne za lokalno in širšo družbeno skupnost. Predvsem pa bi bilo treba dati večji poudarek medgeneracijskemu druženju, ki je pomembno za starejše in mlade, tako z vidika pomoči mladih starejšim pri obvladovanju računalništva, starejši pa bi lahko mladim prenašali svoja znanja in izkušnje.

V naši lokalni skupnosti je zaživelo Društvo upokojencev Divača, v katerega je včlanjenih veliko upokojencev, ki se med sabo družimo ob različnih dejavnostih. Organizirane so delavnice, predavanja, izleti ter druženja ob različnih srečanjih in prireditvah, organiziranih z drugimi pobratenimi društvi.

Predvsem je za populacijo starejših pomembna njihova skrb za zdravje, da ostajajo čim dlje časa aktivni in vitalni, predvsem pa fizično in duševno zdravi. Družba ponuja več oblik druženja starejših z raznimi oblikami rekreacije, skupinske vadbe in pohodništva.

Na področju gibalne aktivnosti in vzdrževanja zdravja je pred dvema letoma v Divači začela delovati skupina Ite Rine, ena od številnih skupin Društva Šola zdravja, ki delujejo po vsej Sloveniji in jih podpira Ministrstvo za zdravje RS. Ponekod so skupine aktive že več kot deset let. Osnovna aktivnost je telesna dejavnost z vajami, ki so primerne za vsakogar. V 30 minutah razgibamo vse dele telesa. Začnemo pri dlaneh, končamo pri podplatih. S tem dosežemo maksimalno gibljivost telesa in zmanjšamo bolečine. Telovadili naj bi vsako jutro od 7:30 do 8:00, zunaj na prostem. Naša skupina se je odločila za vadbo samo trikrat na teden: ob ponedeljkih, sredah in petkih. Izvajamo jo na dvorišču Škrateljnove domačije. Pozimi telovadimo od 8:00 do 8:30. V skupini nas je trenutno 20. Povprečno je na vadbi prisotna polovica članov.

Vabimo vse, ki bi se nam želeli pridružiti in tako investirati v lastno zdravje. Opazite nas po oranžni barvi, po barvi topline, ki nas greje tudi v mrzlih dneh. Kadar dežuje, smo pod streho večnamenskega objekta – tržnice v Divači. Zadnja fotografija je bila posneta 30. januarja, ko je bila temperatura minus 6 stopinj.

*Mirjam Frankovič Franetič, vodja skupine Ita Rina Divača*

# Jutranja vadba nas napolni s pozitivno energijo

Nekega dne sem v vlogi lokalne vodnice v Ribnici gostila skupino iz Razvanja. Takrat sem prvič slišala za Šolo zdravja. Gospa Minka Donik me je nagovarjala, da naj ustanovim skupino še v našem kraju. Joj ne, je bil moj prvi odziv, toliko vsega imam … Ker pa mi je gibanje pomemben faktor v življenju, mi ideja gospe Minke ni dala miru. Dobila sem klic iz društva in »beseda je meso postala.«

Najprej sem se lotila iskanja prostovoljcev, ki bi se bili pripravljeni usposobiti za vodenje. Imela sem srečo: Ana, Sonja in Mija so takoj pristale na to. Kasneje sta se nam pridružili še Tanja in Zalka.

Tako smo 16. marca 2022 začeli z vadbo po Metodi 1000 gibov. Že takoj na začetku je bil odziv velik, po nekaj tednih se nas je nabralo 34 članic. Ker spadamo pod občino Ribnica, je skupino z nakupom majic podprl naš župan, Samo Pogorelc. Da je bil sam začetek lažji, nam je prijazno priskočila na pomoč Magda Lukančič iz Turjaka, ki nas je dva tedna uvajala, ob tem pa vnesla v skupino veliko pozitivne energije.

Dolenja vas leži v južnem delu Ribniške doline in je poznana po lončarstvu, ki ima v našem koncu dolgo tradicijo. Zato temu delu Ribniške doline pogovorno pravimo Lončarija. Prav to ime smo si sposodile za imenovanje skupine.

Glas o naši vsakodnevni vadbi se je hitro razširil po dolini, zato so nas že dvakrat obiskali fizioterapevti iz zdravstvenega doma Ribnica. Opravili so testiranje naših fizičnih zmožnosti in nas zelo pohvalili. Dejstvo, da smo vse članice skupine testiranje opravile nad povprečjem, je vsekakor tudi posledica vsakodnevne vadbe. To pa ni bil edini obisk zdravstvenih delavcev, deležne smo bile tudi predavanja o obvladovanju stresa in o depresiji. Od občine Ribnica smo dobile brezplačne izkaznice za najem električnega kolesa, kar bomo v toplejšem delu leta s pridom izkoristile.

Vzdušje v skupini je iz dneva v dan bolj pozitivno in prijateljsko. Nekajkrat smo se podale na krajši pohod v naravo, kjer je bila vadba še bolj prijetna. Tudi praznovanje rojstnih dnevov je kmalu prešlo v navado. Malo peciva, pa kavica v bližnjem bifeju hitro dvigneta razpoloženje še na višjo raven. Padla je ideja o izletu. Pa smo šle. Krožna pot okoli Divjega

potoka pri Črmošnjicah nas je vse navdušila. Nadaljevale smo s pohodom na Mirno goro, zaključile pa z zanimivim ogledom in degustacijo destilarne in čokoladnice Beryshka v vasi Obrh.

Veseli december v Ljubljani tudi ni minil brez nas. Tja smo se peljale z vlakom, se z vzpenjačo podale na grad, zaključile pa tako, kot se za ta čas spodobi – s kuhančkom in prigrizkom na Pogačarjevem trgu. Bil je spet dan, ki nam bo ostal v spominu.

Delamo že načrte za naprej. Kmalu bo prva obletnica našega druženja, treba jo bo primerno obeležiti. Verjetno se bomo spet podale na kakšen zanimiv izlet. Se že veselimo.

Kljub vsem vzporednim aktivnostim, ostaja bistvo našega druženja jutranja vadba, ki smo jo v zimskem času premaknile na osmo uro. Za vodenje vadbe se nas je usposobilo 6 prostovoljk, ki se izmenjujemo, kar doda vadbi več pestrosti. Ves čas pa stremimo, da je naša vadba čimbolj kakovostna in natančno po navodilih dr. Grishina.

In ja, tudi svojo himno imamo. Na napev ljudske pesmi jo je napisala naša članica Milena Bojc. Hitro smo se jo naučile in jo zapojemo vsako jutro po končani vadbi in pozdravu soncu.

Vsakodnevna jutranja vadba nas napolni s pozitivno energijo. Nekaterim od nas je korenito spremenila življenje na bolje. Ena naših sokrajank, ki ima za seboj težko življenjsko izkušnjo, je naši skupini celo posvetila pesem. Želele bi si, da bi se nam pridružili tudi moški, a do zdaj se še nobeden ni opogumil. Morda bo letos več sreče.

*Besedilo: Breda Lovšin, vodja skupine Dolenja vas - Lončarija*

## »Pri Roku«, Novo mesto

Nova skupina Društva Šole zdravja je nastala na pobudo Darinke Smrke, ki je vodja vseh novomeških skupin in s podporo predsednice krajevne skupnosti Regrča vas, Mateje Rožič.

Ob Domu krajanov Regrče vasi imamo veliko športno igrišče, ki je obdano z drevesi. V Domu krajanov je tudi bar Regrčan, katerega najemnika skrbita za red in čistočo okolice in poskrbita za našo jutranjo potrebo po toplih napitkih.

Z vadbo v tem idiličnem okolju smo pričeli aprila 2022. Ker vadimo na igrišču, ki leži v podnožju razpadajoče cerkvice Svetega Roka, smo našo skupino poimenovali Pri Roku.

Dan začnemo v zelenem okolju in v dobri družbi. Na začetku so nas 1000 gibov učili člani skupine Portoval. Darinki, Zorici in Borisu se lahko zahvalimo za pravilne gibe in pravilno dihanje. Njihova zasluga je, da se nas je kar polovica udeležila seminarja Šole zdravja, ki je potekal v Novem mestu. Če ima skupina toliko »diplomirancev«, ni nikoli skrbi, da zjutraj ne bi imeli voditelja vadbe.

Ko smo izvedeli, da imajo nekatere skupine svojo himno, smo tudi mi poprijeli za to zamisel. Naša Ana jo je sestavila že naslednji dan in od takrat začenjamo uvodni tek vsake vadbe s himno:

*Pri Roku smo se zbrali vsi,*
*dan po jutru nam diši,*
*Šola zdravja vabi vse,*
*vse za zdravje naše je.*
*Vdih, izdih, vdih, izdih.*

*Vsako jutro vadimo,*
*tisoč gibov delamo*
*in krepimo mišice,*
*da življenje lažje je.*
*Vdih, izdih, vdih, izdih.*

Po končani vadbi se zahvalimo Soncu in Zemlji in si zaželimo LEP DAN. Nato se ponovno postavimo na energetske točke, ki so označene na našem igrišču. Pod vodstvom našega člana, energetika Darka, se še nekaj minut prepustimo vesoljnim energijam in se umirimo.

Pogosto v kar velikem številu posedemo na sončno teraso »našega« lokala s prečudovitim razgledom na mesto pod nami. Ob kozarcu

vode, soka ali kavice, ob prijetnem klepetu in dobre volje zaključimo prijetno jutro in polni energije vstopimo v nov dan.

Želimo si vsaj delno pokrito igrišče, da bi lahko skupaj vadili tudi v dežju. Do takrat pa se lahko

odpeljemo na druga pokrita vadišča v Novem mestu ali pa opravimo vaje doma.

Vsi ki vadimo, smo zadovoljni, da je tudi v našo »vas« prišlo 1000 gibov. Oranžni ali ne oranžni, bistveno je, da se razgibamo od glave do peta in da se družimo.

Ob praznovanju dneva Krajevne skupnosti Regrča vas smo k naši vadbi povabili krajane in ostale člane novomeških skupin. Ob veliki udeležbi je bila vadba še bolj zabavna.

Hvala popbudniku te skupinske vadbe, vsem inštruktorjem Šole zdravja in organizatorjem zanimivih dogodkov.

*Besedilo in foto: Tatjana Durmić*

## Prostovoljstvo je pogum, dar, potreba in hvaležnost!

V okviru Krajevne skupnosti Razvanje že sedmo leto poteka jutranja vadba po metodi 1000 gibov dr. Nikolaya Grishina. Udeleženke vadbe nismo samo članice Društva Šole zdravja s sedežem v Domžalah, ampak tudi aktivne članice Društva upokojencev Razvanje. Starost vadečih je od 60 do 83 let. Trenutno je v skupini 45 članic Šole zdravja in hkrati DU.

Vadbo vodimo vaditelji prostovoljci po priročniku. Smo v dobri psihični in fizični kondiciji, kar pripisujemo prav jutranji vadbi. Naš vadbeni prostor so igrišča športnega parka, za druženja, ob posebnih dogodkih, srečanja, predavanja pa koristimo dvorano KS ali dvorano v Domu upokojencev, po poprejšnji najavi.

Krajani Razvanja nas poznajo, saj se ob hladnih, mokrih, vetrovnih in tudi sončnih jutrih srečujemo. Pozna nas tudi učiteljski zbor in učenci ter posredno njihovi mladi starši. Vadba z učenci in učitelji na šolskem dvorišču pomeni medgeneracijsko druženje. Drobna pozornost učencem, pa čeprav samo jabolko, pomeni veliko!

Naša oranžna oblačila niso prepoznavna samo v našem oranžnem krogu ob vadbi, ampak tudi po aktivnem sodelovanju pri projektih drugih društev v kraju ali pri samostojnih izzivih. Smo prostovoljke na vseh ravneh. Namig, da krajevni praznik ob 1.035-obletnici prve omembe kraja Razvanje »obarvamo« humanitarno, je bil dobro sprejet in odlično izpeljan. Povezale smo krajane, pozvale k dobrodelnosti – za dobrodelni prispevek so bili nagrajeni s škatlico peciva. Na takšen način zbran zajeten znesek je bil potrditev, da smo kot Šola zdravja, skupina Ognjič vredne zaupanja. Sredstva smo po dogovoru predale družini v stiski. Če govorimo o rekreaciji, je bil ta projekt podoben pravemu »maratonu«.

Pri organizaciji samostojnih izletov izbiramo kraje, kjer vadba še ni prisotna. Smo kot ambasadorke našega prelepega kraja pod obronki Pohorja. Hkrati pojasnjujemo program Šole zdravja. Povratne informacije in zahvale so največje plačilo.

Biti upokojenec, aktiven član Šole zdravja in hkrati tudi prostovoljec pri različnih projektih v kraju, je privilegij.

Članice Šole zdravja delujemo po načelu: prostovoljstvo je pogum, dar, potreba in hvaležnost!

*Besedilo: Minka Donik, vodja skupine Razvanje*

## Super dame

Smo nova skupina v Spodnjem Dupleku. Veselimo se, ker sedaj pripadamo veliki družini Šole zdravja. Brez jutranje telovadbe skorajda ne znamo več živeti.

Naš mentor je bila skupina iz Zgornjega Dupleka, ki jo vodi Anica Kirbiš. Hvala za prijazno sodelovanje, ki se bo, upamo, nadaljevalo tudi vnaprej.

Pri ustanavljanju skupine nam je pomagala tudi Osnovna šola Duplek, saj so učenci domov osnesli obvestila in vabilo, da bomo pričeli z vadbo, pa tudi telovadimo v parku ob šoli.

Le dober mesec po začetku vadbe nas je že sedem in prepričane smo, da bo naše število počasi, a vztrajno raslo.

*(Zapis je nastal konec avgusta 2022, opomba urednika.)*

*Besedilo: Danica Beber, vodja skupine*

## Jutranje razgibavanje v Vipavi

Ko se Lanthierijev park zjutraj zbudi, se vsako jutro, od oktobra 2018, ob pol osmih vipavske dame, članice Društva Šola zdravja, skupina Vipava, srečujemo na prostoru avditorija dvorca. Z nasmehom, s sijočimi očmi, združene v krogu izvajamo osnovno dejavnost društva: vadbo 1000 gibov po metodi avtorja dr. Nikolaya Grishina. Njegovo geslo je: Če hočeš biti zdrav – migaj. Vadba je primerna za vse starosti in izboljša našo gibljivost in ravnotežje. Po tej metodi v 30 minutah razgibamo večino sklepov, ki povezujejo posamezne dele našega telesa v enoten sistem.

Pobudnica te jutranje vadbe v Vipavi je bila Katja Lampe. Njena povezava s skupino Ajdovščina je tudi v naši prelepi Vipavi obrodila sadove. Za vse napotke, opogumljanje in začetno uvajanje se Ajdovkam iskreno zahvaljujemo.

V začetku je v skupini sodelovalo šest športno navdahnjenih udeleženk. Danes se lahko pohvalimo z okrepljeno skupino 21 udeleženk, našo skupino pa je popestril tudi en moški, na kar smo še posebej ponosne, tako da nas je 22.

V obdobju do danes smo se večkrat udeležile strokovnih izobraževanj za prostovoljno vodenje in pravilno izvajanje gibalnih vaj.

Naš vadbeni krog je odprt za vse. Smo sicer različne starosti, različnih poklicev, vsak s svojo zanimivo življenjsko zgodbo, vsi se pa radi oblečemo v oranžne majice, saj je ta barva razpoznavni znak našega društva. Združuje nas pozitivna energija v duhu in telesu.

*Besedilo: Anica Rajh, foto: Blaž Čermelj*

# Jutra so zjutraj najlepša

## *Ob 10-letnici »butične« skupine na Viču*

*Din don, din don,* zazvoni v viški cerkvi Sv. Antona Padovanskega. Takrat se na majhnem avditoriju ob mostu čez Gradaščico, v zavetju vzvišenega tri debelnega jesena, ob kričavem skandiranju vran in preletavanju dveh čapelj, zasliši skupinski *dobro jutro* na levo, *dobro jutro* na desno in *dober dan* v sredino. Majhna, običajno od šest do dvanajst članska butična skupina še vedno mladostnih članov viške skupine Šole zdravja.

Tako nekako vsako jutro, od ponedeljka do petka. Sledi lahkoten tek po delu parka in nato vse vaje po vrsti – od rok, ramenskega obroča, glave ... Ko zazvoni trikrat, so na vrsti sokolske vaje (če smo točni), nato še vse preostale vaje od tisočih gibov po dr. Grishinu ter še nekaj zraven (»kravljanje«, ravnotežna vaja z vrtenjem noge v kolenu). Ko osemkrat odločno pozvoni, še visoke sklece ob klopci.

Spomladi ob dehtenju narcis, jeseni ob poplesovanju raznobarvnih jesenovih in hrastovih listov, ob spodbudnih pozdravih mimoidočih sprehajalcev psov, staršev z otroki, hitečih v vrtec, mladih, ki zamujajo v šolo (najglasneje pozdravi dekle, ki je še pred par leti telovadilo skupaj s skupino) ter malo starejših na poti v službo.

Redne kavice ob sredah pri Kekcu na Tržaški, kjer nas natakarica Radmila že od daleč pozdravi in brez predhodnega naročila prinese kapučine, dolgo kavo, ekspreso, ingverjev in metin čaj. Pa občasni izleti – spremljanje skokov v Planico, v zadnjem letu na primer do Star'ga malna pri Vrhniki, ogled gradu Snežnik, z ladjico po Ljubljanici, nekoč pa tudi na Tirolsko, v Italijo (Bolzano), na avstrijsko Koroško, na Bizeljsko, v Prekmurje – Otok ljubezni, Škocjanske jame, Škocjanski zatok, Podpeško jezero, Polževo, izvir Krke s kraško jamo, grad Žužemberk, na Muljavo z rojstno hišo Josipa Jurčiča, izvir Krke, Močilnik – izvir Ljubljanice.

In zakaj? V največji meri zaradi skrbi za svoje telo in ohranjanje gibljivosti ter zaradi druženja, pa tudi:

*- v veliko zadovoljstvo so mi Jožetovi dovtipi in anekdote, že po treh tednih telovadbe sem čutila lahek korak po stopnicah, po šestih mesecih mi je zdravnica znižala zdravila za visok pritisk (Maričkа);*

*- zaradi sebe, da razgibam svoje in ne tujih sklepov (Silvo);*

*- tako se najbolje zbudim (Vanda);*

*- zaradi razgibavanja in družbe ter punc, zakaj pa ne (Vito);*

*- zaradi sebe in druženja (Marija);*

*- zaradi fantov seveda, pa tudi zato, ker ni obvezno in je na voljo vsak dan – prijetna vsakdanja obveznost (Alenka);*

*- začela je najprej žena in mi naročila: »Zdaj pa še ti!« (ko sem se upokojil), zdaj pa ostajam in prihajam pogosteje od žene (Jože in Vida);*

*- zato, da vsak dan vstanem, se razgibam in zaradi družbe (Zdravka);*

*- zaradi počutja in da mi sklepi ne zarjavijo (Irena);*

*- da razbijam lenobo, se zjutraj pretegnem, ostajam gibčna, a kaj, ko sem, hudič babji, pogosto prelena, da se pravočasno zbudim in vstanem (Nada);*

*- zaradi jutranje rutine, družbe in koristi za zdravje (Melita);*

*- preprosto zato, da se dan lepo začne, razgibajo sklepi in mišice ter premaga jutranja lenoba (Jelka).*

Tako približno razmišljajo tudi drugi: Slavi s svojo psičko Mary, Asima, Cvetka, Tatjana, Majda, Valerija, …

Nekateri skoraj vsak dan, drugi kampanjsko – nekaj časa redno in potem nekaj časa ne, nekateri le občasno. Nekaj članov, predvsem najstarejših, je zaradi bolezni prenehalo prihajati, občasno prihajajo novi in ostanejo ali pa si čez čas premislijo.

**Kako se je začelo?** Zaslužna za ustanovitev skupine Šole zdravja na Viču je **Neda Galijaš.** Med prvimi člani skupine so bili Dušan Fatur, ki se je več let trudil tudi za organiziranje zanimivih in poučnih izletov po Sloveniji in zamejstvu, pa Darinka, Jelka, Tatjana – ki ne prihajajo več k telovadbi ter Marička Vehovar, Silvo Pivk, Alenka Hiti, ki so še stalni člani skupine. Večina je dobila povabilo v Šolo zdravja od prijateljev in znancev, drugi so prišli zgolj mimo ali pa je vest do njih pricurljala kar iz Domžal.

Teh deset razgibanih let je minilo kot bi mignil, pravijo tisti najstarejši. Zato se je spodobilo, da smo 9. novembra 2022 prvo desetico primerno obeležili. In kako obeležiti 10-letnico Šole zdravja? Zdravo, kako pak. Najprej z jutranjo telovadbo na prostem, pa čeprav v dežju, mehka voda mehča in osveži kožo. Z druženjem vseh aktualnih članov skupine in tistih, ki so bili pionirji. Še posebej veseli smo bili prvega pionirja Dušana Faturja. Saj vemo, da socialni stiki krepijo duha. Z domačo hrano (od pršuta, salam, sira, tuninih mafinov do raznolikega peciva, kolačev in piškotov) in pijačo, da se ojača telo. Tudi Anina Oreo torta s svečkami ni manjkala. Ob koncu še Nedina priznanja v spodbudo za nadaljevanje in motivacijo. Za piko na i pa saksofon, glasba, ki se dotakne duše in opija srce.

Naslednje jutro je na jutranji vadbi sodelovalo pet članov več, kljub še močnejšemu dežju – pod garažno streho. Jutri pa bo že sonce.

Čez deset let pa novi spomini na butično skupino šole zdravja na Viču, v zavetju mogočnega jesena. Verjamemo, da nas bo to starodavno, tudi »svetovno«, po nekaterih verovanjih celo šamansko ali sveto drevo, še dolgo varovalo pred boleznimi, kačami in drugimi nadlogami.

*Besedilo in foto: Jelka Bratec*

# Čudovita oranžna

## *15. obletnica skupine Livada*

Zares ne vem, kam je poniknilo zadnjih pet let; kot bi bilo včeraj, ko smo praznovali deseto obletnico, odkar se na čudovitem zelenem kotičku ob reki Ljubljanici vsako jutro srečujejo ljudje, ki jim je ob skromnih začetkih uspelo za jutranje razgibavanje navduševati vse več somišljenikov in kasneje soustanoviti Društvo šola zdravja, ki svoje poslanstvo razširja po vsej Sloveniji. Teh skromnih začetkov in njihovih akterjev, nekaterih žal ni več med nami, smo se spominjali ob praznovanju tokrat petnajstletnega delovanja skupine Livada. Čeprav smo postali modrejši (beri starejši), nas druženje s telovadbo na igrišču Kajak-kanu kluba Ljubljana še vedno navdaja z entuziazmom, v katerega vlagamo veliko energije in dobre volje.

Zbralo se nas je res veliko: prišli so skoraj vsi, tudi tisti, ki iz zdravstvenih razlogov ne zmorejo več prihajati, pa nekateri, ki so ustanovili nove skupine in gostje, s katerimi se večkrat na leto srečamo. Jutranja vadba je potekala v skladu s pravili, ob šepetanju jutranjega vetriča in oglašanju ptic iz leno tekoče reke.

Po vadbi nas je pozdravila in nam čestitala predsednica društva, Zdenka Katkič, za njo pa je spregovorila še vodja skupine, Silvica Erlih, ki je najbolj zaslužnim prostovoljcem/kam predala tudi priznanja in drobna darilca. Bogato obloženo mizo v bližnjem lokalu, ki nam sicer vsako jutro nudi športno jutranjo kavico, so krasile jedi, ki so jih z ljubeznijo pripravile članice skupine Livada. Ob sproščenem klepetu in prijaznem ambientu je dopoldne minilo, kot bi mignil.

*Besedilo in foto: Pika Trpin*

## Ekskurzija ob 10. obletnici

Skupina Šenčur Društva Šola zdravja je 16. maja 2022 organizirala ekskurzijo v počastitev 10. obletnice delovanja. Vozil nas je prevoznik Majk d.o.o. iz Kranja.

Ob osmih smo odpotovali iz Šenčurja in se najprej ustavili v Piranu, nato smo si v Seči ogledali vrt kaktusov, potem soline v Sečovljah in nazadnje še priljubljeno vinsko fontano v Marezigah.

Pozno kosilo smo imeli na turistični kmetiji Tonin v Pučah. Tam smo imeli tudi krajšo slovesnost s pregledom dogodkov in srečanj v preteklih desetih letih. Prvega dne vadbe, 14. maja leta 2012, so bile prisotne samo štiri telovadke, ki so prejele skromno darilo.

Ekskurzije se je udeležilo 22 telovadk. V Šenčur smo se vrnili ob devetih zvečer.

*Besedilo in foto: Irena Žerovnik, vodja skupine Šenčur*

## Praznovali smo prvo obletnico

Starška skupina Društva Šola zdravja je 19. aprila 2022 praznovala prvo obletnico druženja ob jutranji telovadbi. Kljub deževnemu jutru smo telovadili in se potem posladkali s torto, ki jo je spekla Marjana. Veseli smo, da smo v tem letu preživeli skupaj toliko juter. Telovadba nam pomaga, da lepše preživimo dan.

*Besedilo: Jana Dobnik, foto: Marjana Krepfl*

(Pripis urednika: Občina Starše leži na obsežni ravnini v osrednjem delu Dravskega polja. Razteza se na 34 km$^2$ in zajema 8 naselij, v katerih živi 4093 prebivalcev v približno 1345 gospodinjstvih.)

# Obisk glavnega mesta

Že eno leto je minilo, kar smo v Moravčah upokojenke, ki si želimo preživljati zdravo in kakovostno življenje, začele s telovadbo 1000 gibov. Ne glede na vremenske razmere se srečujemo vsak delovni dan na avtobusnem parkirišču ali pa na zunanjih prostorih Lovske koče. V tem času smo spletle vezi, ki nas povezujejo v prijetno, složno in predvsem prijateljsko skupino.

Za prvo obletnico smo se dogovorile, da obiščemo naše glavno mesto. Tanja je prevzela organizacijo in 30. maja 2022 smo se odpravile z avtobusom v Ljubljano. Čeprav je še zjutraj rahlo deževalo, nam to ni pokvarilo vznemirjenja in pričakovanja na doživetja, ki so se nam obetala. Po prvi kavici v prijetnem lokalu sredi mesta se je tudi vreme popravilo. Peš smo se odpravile mimo Prešernovega spomenika in po Tromostovju v bližino Mestne hiše, kjer nas je čakal električni turistični vlakec Urban, ki ima na krožni poti 10 postaj.

Prva postaja je bil obisk Ljubljanskega gradu, srednjeveške arhitekturne znamenitosti, ki stoji že okoli 900 let na severozahodnem delu Grajskega griča. Z grajskega razglednega stolpa in obzidja se nam je ponujal najlepši razgled na mesto.

Pot smo nadaljevale ob prijetnem nabrežju reke Ljubljanice. Ustavile smo se na Špici, delu ob Ljubljanici med Trnovskim pristanom in novim mostom. Tu je bilo nekoč ljubljansko kopališče, danes pa je čudovito mesto za preživljanje prostega časa ob zelo lepo urejenem bregu Ljubljanice.

Oglede smo nadaljevale mimo poletnega gledališča Križanke, ki sodijo med najbolj akustična mesta na prostem v Sloveniji, pa mimo ostankov obzidja rimske Emone, ki je bila pred 2.000 leti rimska naselbina v središču nekdanje Ljubljane, skozi središče mesta, mimo Opere, Moderne galerije in Prešernovega trga s Tromostovjem ter nazaj na izhodiščno točko.

V eni uri vožnje smo si ogledale bližnjo okolico mestnega središča in ob poslušanju razlage zvočnega vodnika izvedele veliko o mestnih znamenitostih in njegovi zgodovini.

Prijazni voznik vlakca nas je pospremil do pristana na Ljubljanici na Cankarjevem nabrežju, ki stoji takoj za Tromostovjem in je v bližini Filipovega dvorca; ta skupaj s palačo Kresije simbolično ponazarjata vhod v staro mestno jedro. Tu sta nas čakala rečna ladjica in njen kapitan. Popeljal nas je na prijetno enourno panoramsko vožnjo z ladjico po Ljubljanici. Najprej smo plule do pristana Špica, se obrnile in ob razlagi o zgodovini mesta in arhitekturi bližnjih objektov priplule do znamenitega Tromostovja, osrednjega kamnitega mostu iz 19. stoletja, ki stoji na mestu nekdanjega lesenega, strateško pomembnega srednjeveškega mostu. Plečnik je med letoma 1929 in 1932 osrednjemu mostu dodal še dva mostova, namenjena pešcem.

Ladjica nas je nato peljala pod Zmajski most, ki ga krasijo znameniti kipi zmajev in je najbolj znana podoba Ljubljane. Most je bil prva prava železobetonska konstrukcija v mestu. Zgrajen je bil v letih 1900 in 1901 in je ob svojem odprtju nosil ime Jubilejni most Franca Jožefa I. Ladjica je nato obrnila in vrnile smo se v začetni pristan.

Ker smo postale lačne, smo se z mestnim avtobusom odpeljale v Gameljne pod Šmarno goro v gostilno Košir, kjer so nas prijazno sprejeli in postregli. Domov smo se vrnile v poznih popoldanskih urah. Prijetno smo bile utrujene, a polne novih vtisov in spoznanj.

*Besedilo in foto: Bojana Dorič, skupina Moravče*

## Majski Veržej

V mesecu maju sem bila kot predstavnica večje in starejše skupine telovadk DŠZ povabljena na izobraževanje voditeljev skupin v Veržej. Skupina Koroška vrata je najstarejša v Mariboru, deluje 12. leto in šteje 52 članov. Sama sem članica skupine več kot 10 let in občasno vodim vadbo.

Iz Maribora in okolice smo se izobraževanja udeležile 4 članice: moja cimra Minka, s katero se poznava iz otroštva, Erika, vodja podružnice in vestna telovadka naša skupine, Erna.

Na pot smo se podale z vlakom, na izstopni postaji pa so nas pričakali zaposleni Zavoda Marianum, kjer smo bili štiri dni nastanjeni. Z namestitvijo, hrano in organizacijo smo bili zelo zadovoljni.

Društvo je pripravilo zanimiv in poučen program. Prvi dan smo se udeležili predavanj in delavnic, ki jih je pripravil Jaka Kovač iz Slovenske filantropije. Izvedeli smo, kako naj delujejo skupine, o reševanju konfliktov, o odnosih v skupini, o pomenu prostovoljstva in še veliko koristnega.

Drugi dan smo bili povabljeni, da s svojimi predlogi sooblikujemo prihodnost društva, izvedeli pa smo za težave, s katerimi se vodstvo društva srečuje. Verjamemo, da bodo vodstvo društva in njihovi nasledniki vodili društvo po začrtani poti in po svojih močeh bomo pomagali tudi po regijah. Postavljeni so dobri temelji, s skupnimi močmi, dobrimi odnosi in reorganizacijo bo društvo kos novim izzivom.

Srečanje nam bo ostalo v spominu tudi po nevihti s točo, ki je naredila kar nekaj škode na avtomobilih, še huje pa je bilo na poljih v okolici. Obiskala nas je tudi korona, smo si jo kar razdelili po Sloveniji.

Hvala za dobro organizacijo za vse dejavnosti in predstavitve, ki so nam bile, poleg izobraževanja, še ponujene.

*Besedilo: Marija Dobič, skupina Maribor – Koroška vrata*

## Oktobrski Veržej

Društvo Šola zdravja je v sodelovanju z veržejskim Zavodom Marianum, na osnovi dobrih majskih izkušenj, organiziralo nov družabno-rekreativno-izobraževalni teden, ki se je odvijal od 10. do 14. oktobra.

V malo manj kot petih dnevih druženja so se udeleženci na »jesenskem taboru« izredno povezali. Verjetno so na to vplivali marsikateri dejavniki, med poglavitne pa bi štel majhnost skupine.

V zadnjem tednu dni pred pričetkom tabora so se vrstile odpovedi zaradi korone in drugih razlogov. Tako je od več deset prijavljenih udeležencev jih na koncu prišlo le 12, pretežno iz osrednjega in gorenjskega dela Slovenije.

Večina jih je prvi dan prispela v Veržej tik pred kosilom, nekateri pa zaradi razmer na cesti tudi po njem. Kuharice so jih z veseljem postregle tudi po uri, določeni za kosila. Z vsemi udeleženci smo se prvič sestali po večerji, ko smo imeli predstavitev zavoda Marianum in medsebojno spoznavanje skozi igro spomina. Vsi smo se hitro sprostili in večer zaključili nekaj po osmi uri.

Vsako jutro, razen ponedeljka, smo telovadili po metodi 1000 gibov. Iz dneva v dan smo stopnjevali tempo in kakovost izvedbe vaje (z udeleženci smo se šalili, da imamo kondicijske

priprave). Na jutranji telovadbi so bili prisotni vsi. Nekateri izmed vadečih še niso nikoli telovadili z drugimi ali po tej metodi.

V tekočem tednu smo imeli še lončarsko delavnico, turistični ogled, predstavitev Prlekije, degustacijo vin in kolesarski izlet. Vse dejavnosti je organiziral zavod, razen izleta s kolesi. Ta je bil največji izziv. Prilagoditi je bilo treba dolžino in teren kolesarjenja. Za našo skupino je bil izziv v tem, da so nekateri sedli na kolo prvič po 42 letih! Kljub temu nas je večina šla na kolo in prebili smo se skozi meglo do Babičevega mlina,

nato pa do Murinih mrtvic ter se tam obrnili do Banovcev na kavico in se vrnili do Zavoda. Ta krog je bil dolg 15 km in je večinoma časa potekal po makadamskih poteh.

Iz moje strani smo organizirali jutranjo telovadbo, usposabljanje vaditeljev 1000 gibov in vaje za moč ter razne povezovalne aktivnosti skozi celotni dan. Vse tri dejavnosti smo izpeljali brez problemov. Izpostavil bi željo ljudi, ki mi vedno znova prihaja na ušesa, da bi na usposabljanju radi videli pravilno izvedbo predavatelja in ne ostalih vadečih. Pri vajah za moč smo pogledali kako izvajati vaje po priročniku in jih prilagoditi, kadar nimamo nobenih rekvizitov na voljo.

Nekateri udeleženci ne bi ničesar odvzeli ali dodali, vse jim je bilo všeč. Še posebej so pohvalili ekipo Zavoda, ki je lepo poskrbela za nas. Pravijo, da so se veliko smejali. Dosti jim pomeni, da se lahko povežejo in se počutijo domače. Kolesarski izlet so premagali in se zaradi tega počutijo močne. Kolesa in dom so v super stanju, kar daje občutek lepote in sproščenosti. Nekateri dolga leta niso bili nikjer zaradi stanj v družini, zato jim takšno druženje veliko pomeni. Hrana je bila zelo okusna, domača. Pomembno jim je bilo, da nekdo združuje vse ljudi in ustvarja enotnost. Poudarjajo lepoto majhne skupine. Nekateri so mnenja, da je bilo ravno prav dejavnosti in da je pomembno imeti čas zase.

*Besedilo in foto: Simon Jurmić, dipl. kineziolog*

## Z mladimi močmi pridobili na kakovosti

Posebej bi se rada zahvalila mladim, nasmejanim ljudem, ki prek zooma vodijo vaje. Posebej bi pohvalila Evo in Simona, ta dva imamo na našem kranjskem koncu. Vaje vodita profesionalno, primerno hitro in pri vsaki vaji poudarjata pomembnost dihanja v prsnem košu. Zelo je pomembno, da znova in znova to poudarjata.

Hvala tudi za natančno govorno vodenje vseh vaj. Po njunih navodilih je vaje resnično lažje izvajati.

Vrednost skupnega jutranjega preživljanja je ravno to medgeneracijsko sodelovanje, njihovo srčno in srečno spodbujanje nas sodelujočih.

Šola zdravja je z mladimi močmi pridobila na kakovosti in za kar nekaj stopnic navzgor uspešno prestavila star način jutranje vadbe.

*Besedilo: Lučka Križaj Šmitek*

*osebni vtisi*

## Družabno-rekreativni tedni

Pravijo, da je v vsaki slabi stvari tudi nekaj dobrega. To sva lahko letos izkusila tudi midva z možem. Kljub načrtnem planiranju in rezervaciji poletnega dopusta nama je ta, zaradi različnih zunanjih vzrokov, splaval po vodi. Tako sva se odločila, v želji, da ne ostaneva čisto brez dopusta, da greva v Snovik, čeprav oba obožujeva morje. Kmalu za tem, ko sva že rezervirala termin, pa je gospa Zdenka poslala poizvedovanje še za Debeli rtič. Pa sva si rekla: morje je pa le morje, če bo, greva seveda raje tja.

Ko so bili dokončno znani datumi sva ugotovila, da se ne prekrivajo in je vmes še dovolj časa, da lahko opereva cunje, zato sva se odločila za oba načrtovana termina.

Hitro je prišel mesec september in Snovik. Krasna skupina petnajstih ljudi. Z nekaterimi smo se precej zbližali, ker smo se poleg jutranje telovadbe udeleževali še pohodov in vsakodnevnega učenja plavanja. Čeprav je naš plavalni učitelj Žiga sicer ugotovil, da smo vsi plavalci, nas je vsakega posebej opozarjal in spodbujal, kje in kako bi lahko še izboljšali svojo tehniko plavanja.

Za nas zadolžena animatorka nas je peljala k vodnemu izviru, pa tudi po Kneipovi poti, kjer smo testirali občutljivost svojih bosonogih podplatov. Gospa Zdenka je ob pomoči kolegice izvedla družabno-rekreativno popoldne. Z lego kockami smo razgibali možgane, s petjem ljudskih pesmi pa še naša grla in glasilke. Zadnji večer smo si popestrili, v dobri družbi enako mislečih, z druženjem ter pripovedovanjem šal in dogodivščin.

Z lepo izkušnjo iz Snovika sva z možem z veseljem pričakovala naslednje druženje na Debelem rtiču, ki je bilo, zaradi več vzrokov, posebno. Topli oktobrski dnevi so bili krasna priložnost za kopanje v čistem morju, za sprehode po prodnati obali, za degustacijo in nabavo kakijev in lokalnih vin. Skupina je bila še enkrat večja, kot prejšnja v Snoviku, zato je bila tu še večja možnost najti sorodno dušo za kopanje v morju ali bazenu, za hojo. Imeli pa smo med nami tudi gospoda Andraža, s katerim smo ob jutrih telovadili, ob večerih pa smo spoznavali projekt Dihajmo z naravo in ga tudi preizkusili.

Zadnji večer smo se zbrali v eni izmed dvoran in se družili ob prepevanju pesmi, ki jih je na orglicah spremljal gospod Jože, pa ob pripovedovanju šal in reševanju ugank. Ker smo bili v zadnjem predvolilnem tednu, so nekateri že vnaprej napovedali, da bodo prej odšli poslušat soočenja, vendar so na to hitro pozabili zaradi lokalnega vina, ki ga je na bližnji kmetiji preskrbela Slavica, pa zaradi veselega vzdušja, ki se je spontano razvilo med nami. Ko smo okrog 22. ure odhajali v sobe, smo sklenili, da bo treba drugič, ko ponovno pridemo, začeti z večernimi druženji že prej, ne šele na zadnji večer.

*Besedilo: Ivica Čermelj*



## Visoka jubileja

Skupino Kanižarica v občini Črnomelj je 9. julija 2022 obiskala predsednica DŠZ, Zdenka Katkič in Angeli Selič, ki šteje 91 let in Janku Škarjaku, ki je dva dni zatem praznoval 90 let, podelila pohvali in drobni pozornosti (torbici za okrog pasu). Oba redno hodita na vadbo. Sta iskrivih misli in polna življenja. Janko je še občasno vodič po rudniškem muzeju (bil je rudar). Ker zmeraj prvi pride na vadbo, ima na igrišču tudi svoj stol (z imenom in priimkom).

*Foto: Zdenka Katkič*

# ŠUS & OKS & DŠZ

30. avgusta 2022 smo v sodelovanju s Športno unijo Slovenije in Olimpijskim komitejem Slovenije izvedli eurofitness badge meritve telesne pripravljenosti. Testiranje zajema vprašalnik o telesni aktivnosti in zdravstvenem stanju, sedem gibalnih testov (test stopanja, položaj deske, vstajanje s stola, sklece, stoja na eni nogi, jumping jack poskoki in doseg sede), oceno telesne drže in podatke o teži, višini, obsegu pasu ter starosti. S temi testi lahko preverimo vzdržljivost, koordinacijo, moč, ravnotežje in gibljivost. To so gibalne sposobnosti, ki so pomembne za ohranjanje zdravja in samostojnosti čim dlje v življenju.

Meritev so se udeležile članice dveh ljubljanskih skupin, Tivoli in Podutik. Vse so na testiranju pokazale zelo dobro telesno pripravljenost in dokazale, da redna vsakodnevna vadba pozitivno vpliva na zdravje in telesno pripravljenost.

*Besedilo in foto: Eva Jeza, mag. kineziologije*

## Oktober je res dober

Pred petimi leti smo si rekle: »naj jutro naredi dan« in začele z jutranjo vadbo po metodi 1000 gibov dr. Grishina. In tako še danes, vsako jutro skozi vse leto, ne glede na vreme, telovadimo na šolskem igrišču. V skupino vnašamo dobro energijo in dobro razpoloženje in to je tudi tisto, zaradi česar rade prihajamo in dan začenjamo sproščeno in dobrovoljno. Tudi število (zaenkrat samo članic) se veča.

Ker želimo tudi spoznavati nove kraje in znamenitosti naše prelepe Slovenije, se vsak mesec z vlakom podamo na izlet. V začetku oktobra smo se ponovno odpeljale v Celje. V kleti Knežjega dvora smo imele voden ogledale arheološkega razstavišče Celeia – mesto pod mestom. Sprehodile smo se po tlakovani rimski cesti in med starodavnimi zidovi spoznavale bogato zgodovino rimskega mesta.

Kustosinja nas je odpeljala še v Pokrajinski muzej, na razstavo popotnice in pisateljice Alme Karlin. Na zanimiv način nam je osvetlila njeno življenje in delo z ogledom predmetov, ki jih je prinesla s poti okrog sveta.

Sprehodile smo se po mestnem jedru in čez most prečkale reko Savinjo. Občudovale smo mogočne drevorede, urejene zelenice, številne sprehajalne poti in mestni gozd nad parkom, ki se je začel odevati v jesenske barve.

Polne prijetnih vtisov, z okusom dobrega kosila, smo zapuščale Celje in ugotovile, da je oktober res dober.

*Stanka Ivančič Sagadin, vodja skupine Cirkovce, foto: arhiv skupine*

## Oktober na Debelem rtiču

V tednu od 17. do 21. oktobra 2022 je bila na turistično-izobraževalnem programu Društva Šola zdravja na Debelem rtiču skupina članov in članic društva. Skupino sem vodil Andraž Purger.

*Besedilo in foto: Andraž Purger*

## Pohod prijateljstva

V nedeljo, 4. septembra 2022 se je skupina članov in članic iz Nove Gorice udeležila pohoda prijateljstva med Gorico in Novo Gorico. Kot tretja najštevilčnejša skupina so prejeli pokal. Domov smo tako prišli s pokalom in mortadelo. Bravo Šola zdravja!

*Besedilo in foto: Lucija Nedeljković*

## Izobraževalni seminar v Velenju

V Velenju je 4. oktobra 2022 potekal praktični izobraževalni seminar – vaje 1000 gibov, po metodi Nikolaya Grishina, dr. med. Udeležile so se ga članice in en član DŠZ iz Velenja ter članice iz Šoštanja, Celja in Prebolda.

Predaval je strokovni delavec Društva Šola zdravja, diplomirani kineziolog, gospod Simon Jurmić. Poudarek je bil na pravilni izvedbi vaj, skupaj s pravilnim dihanjem. Izvedba vaj je bila praktično prikazana s strani predavatelja, nato pa smo vaje družno izvajali tudi udeleženci seminarja.

Izobraževanje je potekalo v prijetnem sproščenem vzdušju. Vsi udeleženci seminarja smo z veseljem sodelovali. Seminar smo zaključili s skupno telovadbo in pesmijo.

Simon, hvala ti za tvoje prijetno predavanje in druženje z nami. Želimo si še veliko takšnih seminarjev.

*Besedilo: Jožica Hercog, skupina Velenje, foto: arhiv skupine*

*Udeleženke in udeleženec seminarja.*

*Smrečna streha: tako so novembra vadile članice skupine Krško-Videm. Med vadbo je pričelo deževati, pa jim je smreka koristila. Besedilo in foto: Helena Španović*

*Anica Pavčnik, članica skupine Velenje, je junija 2022 praznovala 90 let. Bila je z nami tudi v Verženju. Deluje sveža, zelo aktivna in pri zdravi pameti. Kdo bi ji prisodil toliko let! Besedilo in foto: skupina Velenje*

## Izlet na Pohorje

September je in nismo še bile na izletu, je bilo slišati po redni jutranji vadbi. Pa smo se odločile za sredo in prav smo se odločile, saj nas je čakal topel jesenski dan.

Zbrale smo se na železniški postaji v Cirkovcah in se odpeljale v Maribor. Od tam smo se z avtobusom podale pod Pohorje, na vrh Pohorja pa nas je odpeljala gondola. Bilo je malo adrenalina, saj so bile ene nazadnje v gondoli v osnovni šoli.

Bil je že čas za jutranjo kavico in s terase hotela Arena smo občudovale pohorske strmine, po katerih se spuščajo »lisičke«, ko tekmujejo za svetovni pokal v alpskem smučanju. Pot nas je potem vodila do Mariborske koče. Koliko lepote in svežine nam je ponujal jesenski gozd! Morale smo se ustaviti, potelovaditi in zadihati s polnimi pljuči. Ustavile pa smo se tudi, ko smo ob potki zagledale čisto prave jurčke; seveda se jim nismo odrekle. Nismo čakale do doma, da jih skuhamo, že tam smo si privoščile gobovo juho.

Čas je hitro mineval in že smo se spustile do vznožja Pohorja. Preden smo se odpravile proti domu, smo se še posladkale v kavarni Draš centra, s pogledom na zeleno smučarsko strmino.

Lepo je bilo, ker je lepa naša Slovenija in ker si lepo znamo narediti oranžne telovadke. Pridružite se nam!

*Stanka Ivančič Sagadin, vodja skupine Cirkovce, foto: arhiv skupine*



## Prehrana in staranje

Želja po dolgem življenju, ohranjanju zdravja in mladostnosti v poznih letih je v človeštvu prisotna že od nekdaj. Razvoj znanosti, še posebno ved o zdravju, je tako v zadnjih 60 letih prispeval k približno 13 let daljši pričakovani življenjski dobi. Bolj kot o številu let pa je pomembno, da govorimo o zdravih in kakovostnih letih življenja. Teorij, zakaj se človek stara in kako prispevati k zdravemu staranju je veliko, vse pa so, vsaj posredno, povezane s prehrano. Prehrana namreč z leti pomembno pridobiva na svojem pomenu pri preprečevanju bolezni in funkcionalnih izgub, ki omogočajo, da počnemo, kar nas veseli.

Staranje je neizogiben fiziološki proces, pri katerem prihaja do sprememb v telesnih celicah, njihovi presnovi, delovanju in obnavljanju. Je proces, ki ga ni mogoče preprečiti, lahko pa z načinom življenja pripomoremo k zdravemu staranju, ki pomaga pri ohranjanju funkcionalnih sposobnosti, ki omogočajo dobro počutje v starosti. Funkcionalne sposobnosti so zmožnosti telesa, ki ljudem omogočajo, da so in počnejo tisto, kar jim je pomembno. Ljudem omogočajo, da zadovoljijo svoje osnovne potrebe, učenje, rast in sprejemanje odločitev biti mobilen, vzpostavljati in vzdrževati socialne odnose ter prispevati k družbi. Tako med prepoznane dejavnike, ki prispevajo k daljšemu in zdravemu življenju, prištevamo: ☞ zdravo, uravnoteženo in redno prehrano; ☞ primerno telesno težo; ☞ redno telesno dejavnost; ☞ zadostno količino (kakovostnega) spanja; ☞ nekajenje; ☞ ohranjanje ravni krvnega sladkorja in krvnega pritiska v mejah normale; ☞ abstinenco ali le zmerno uživanje alkohola.

## *Fiziološke spremembe lahko pomembno vplivajo na slabo prehranjenost*

Predno bomo spregovorili o tem, kakšna prehrana je za starostnika primerna, se moramo zavedati, kašne spremembe v telesu sploh prinesejo leta življenja. Prav vsaka sprememba, ki se razvije v telesu, namreč lahko neposredno ali posredno vpliva tudi na ustrezno prehranjenost. Izjemno pomembna fiziološka sprememba, s katero se sreča večina starostnikov, je generalizirano napredujoče propadanje mišične mase, ki povzroča zmanjšanje moči in zmogljivosti. To spremembo strokovno imenujemo »sarkopenija«. Ta lahko osebe hitro oropa njihove sposobnosti za samostojno opravljanje dnevnih opravil, prav tako pa tudi močno zveča tveganja za padce in poškodbe.

Po petdesetem letu starosti se začne mišična masa zmanjševati bistveno hitreje in progresivno. Če primerjamo skeletno mišično maso pri 20. in 90. letu starosti se ta zmanjša za približno 50 %. Zmanjšanje mišične mase tako vodi do povečane krhkosti, saj je izguba mišične mase povezana tudi z nižjo gostoto kosti, ki se pojavi zaradi zmanjšanja sile mišic na kosti, in s slabšo prognozo v primeru bolezni. Z ustreznimi ukrepi, kot sta ustrezna prehrana in telesna dejavnost, se lahko propadanje mišic omeji in tudi prepreči.

Prav tako se s starostjo, prej ali kasneje, pojavi oslabljen vid, oslabljeno senzorično zaznavanje okusov in vonjav ter oslabljen občutek lakote. Te spremembe pogosto pomembno prispevajo k uživanju manjših količin hrane. Spremembe v senzoričnem zaznavanju, skupaj z hormonskimi spremembami, pripomorejo tudi k večji želji po uživanju zdravju neugodnih, energijsko bogatih in hranilno revnih živil, kot so viri enostavnih ogljikovih hidratov. V to skupino uvrščamo izdelke iz bele moke, sladkarije, sladke in slane prigrizke (piškoti, bonboni, čokolada, čips, slane palčke itn.). Pomembno je poudariti, da s starostjo prihaja tudi do sprememb v prebavilih (kronično zaprtje, oslabljena absorpcija hranil), ki še dodatno prispevajo k slabemu apetitu in oslabelemu prenosu hranil iz hrane v telo.

Tako seštevek vseh teh in prav tako duševnih sprememb, ki se pojavijo s starostjo, v telesu pripomore k posebni pozornosti prehrani, ki služi kot gorivo našemu telesu za ohranjanje njegovega delovanja in tudi zdravja.

## *Manjše energijske potrebe, a višje potrebe po hranilih*

Prehranske potrebe mladih in starih odraslih se nekoliko razlikujejo. Potrebe po energiji se pri starostnikih zmanjšajo zaradi manjše bazalne presnove (energija, ki jo oseba porabi v mirovanju), zmanjšane telesne aktivnosti in manjše mišične mase. Pri tem pa je treba poudariti, da so prehranske potrebe med starostniki, glede na stanje in način življenja, zelo različne in jih ni mogoče opredeliti le z enostavnimi normativi. Kadar imamo opravka tudi s pridruženimi boleznimi, se lahko potrebe po energiji in drugih hranilih še dodatno spremenijo. Zato je še bolj kot pri drugih starostnih skupinah prebivalstva treba upoštevati individualne prehranske potrebe in možnosti njihovega zadovoljevanja. Pri tem lahko močno pomaga dobro poznavanje telesnih in pa tudi duševnih sprememb, ki jih prinaša starost ter njihove povezanosti s kakovostjo prehrane.

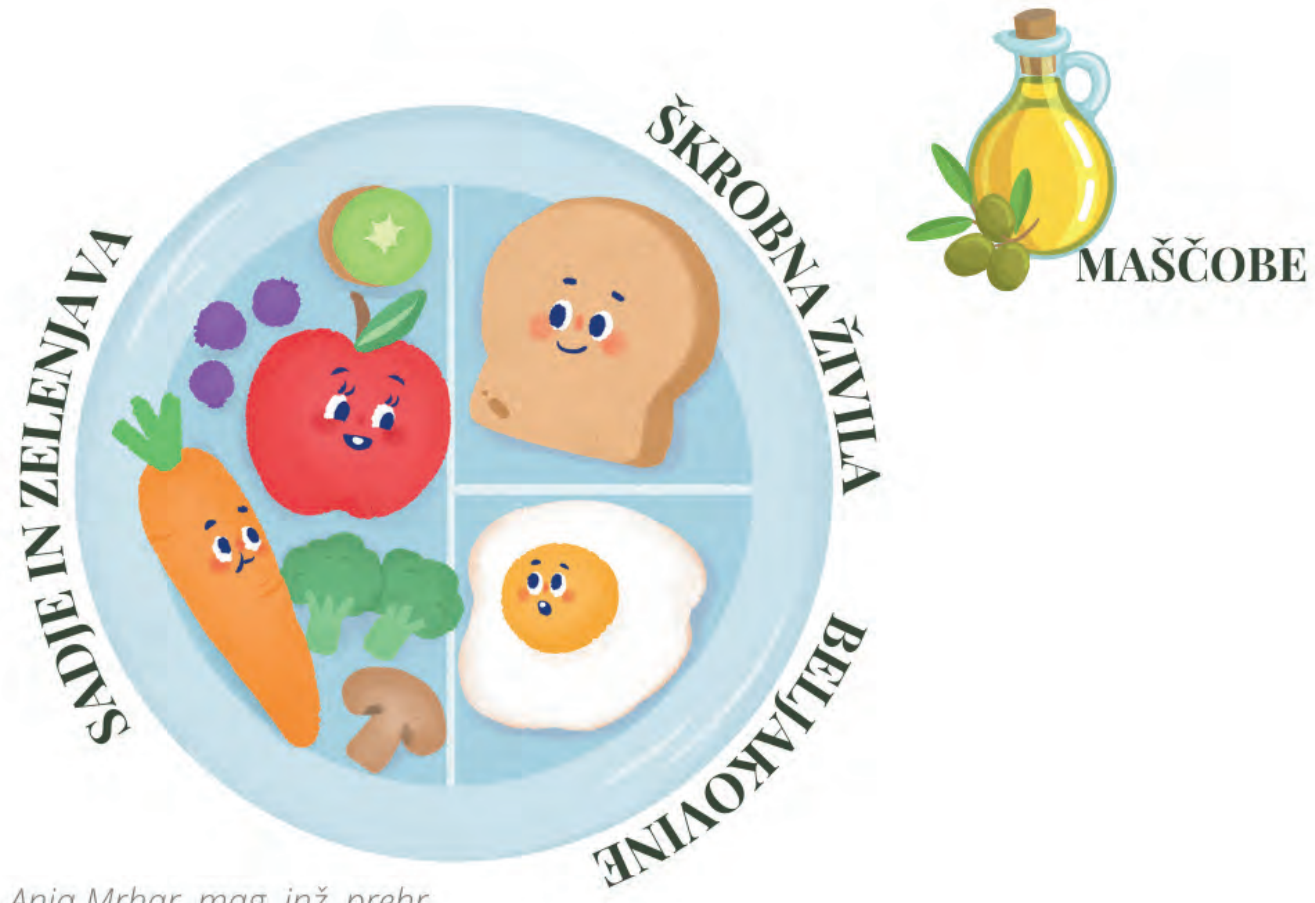
Najbolj očitne posebnosti v prehrani starostnikov lahko strnemo v naslednje prehranske značilnosti: ☞ starostniki imajo manjše potrebe po energiji; ☞ potrebe po posameznih hranilih, to je po beljakovinah, esencialnih maščobnih kislinah, vitaminih, mineralih, vlaknini, antioksidantih, niso zmanjšane ali pa so te celo višje; ☞ starejši ljudje imajo zmanjšan občutek za apetit in žejo, zato so tudi pogosto slabo prehranjeni in dehidrirani; ☞ neustrezna prehrana skupaj s premajhno telesno dejavnostjo pospešuje procese in znake staranja, telesno, duševno krhkost ter tudi slabšanje kognitivnih sposobnosti.

Da se s starostjo zmanjšajo le potrebe po energiji, potrebe po posameznih hranljivih snoveh pa ne, pomeni, da starostniki potrebujejo bolj kakovostno hrano oziroma hrano z večjo hranilno gostoto. Le tako lahko oseba izravna manjše potrebe po energiji, potrebe po

posameznih hranilih in ohranja zdravo telesno težo. Obrok z manj energije mora vsebovati enake količine esencialnih hranljivih snovi, kot ustrezajoč obrok za mlajšo, aktivno prebivalstvo. To pa je brez posebne skrbi in strokovnega prizadevanja težko doseči. Nekateri strokovnjaki menijo, da v primerih, ko starostnik iz kakršnih koli vzrokov uživa le 6300 kJ (1500 kcal) energije na dan ali manj, že obstaja veliko tveganje za nezadosten vnos hranil in oblikovanje potreb po dopolnjevanju obrokov s prehranskimi dopolnili (suplementi).

Dopolnjevanje prehrane je namenjeno izključno preprečevanju pomanjkanja hranil, katerih potreb se z normalno prehrano ne pokriva. K temu, da starostniki s prehrano ne morejo zaužiti zadostnih količin hranil in/ali energije, pogosto prispeva tudi prisotnost različnih zdravstvenih težav. V ta namen so v uporabi hranilne raztopine ali druge, prosto dostopne nadomestke hranil (predvsem so to beljakovinski koncentrati). Povezanost s telesno aktivnostjo je očitna. Telesna aktivnost (če je le mogoča) poveča porabo, oziroma potrebe po energiji in s tem pravzaprav olajša vnos zadostnih količin potrebnih hranil.

Strokovnjaki potrebe po energiji najenostavneje izračunajo tako, da izračunajo potrebe za bazalno presnovo in izračunano vrednost pomnožijo s faktorjem stopnje fizične aktivnosti, ki ga zapišemo s kratico PAL (kratica izhaja iz angleškega poimenovanja Physical Activity Level). Za lažje razumevanje in orientacijo splošne populacije Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje osnovne dnevne energijske potrebe starostnikov v povprečju 30 kcal/kg telesne teže. Po tej predpostavki se osebi s telesno maso 70 kg svetuje vnos 2100 kcal na dan. Vnos je treba nekoliko prilagoditi glede na dejansko stanje in stopnjo aktivnosti. Osebi s prekomerno telesno težo se svetuje nekoliko nižji energijski vnos od preračuna. Pri tem pa je potrebna pozornost pri ustreznemu vnosu hranil (beljakovine, esencialne maščobe, mikrohranila). Pri slabi oskrbi z energijo je večja verjetnost, da je tudi oskrba s posameznimi hranili pomanjkljiva. Premajhna telesna teža in/ali podhranjenost kot posledica slabe oskrbe z




Anja Mrhar, mag. inž. prehr.

energijo in hranili pa veljata za napovedni faktor, da bo starostnik v bližnji prihodnosti potreboval nego.

Enostaven in priročen prikaz, ki ga dan danes prehranski strokovnjaki in nacionalne smernice pogosto uporabljajo pri svetovanju uživanja zdravih in uravnoteženih obrokov, je shema prehranskega krožnika. Shema narekuje, da krožnik navidezno razdelimo na polovico, ter nato eno polovico še na polovico. Tako dobimo krožnik, ki je razdeljen na polovico in dve četrtini. Deli krožnika predstavljajo razmerja med posameznimi skupinami živil, ki predstavljajo obrok, s katerim je mogoče enostavneje zagotoviti potrebam po energiji in hranilih. ½ krožnika naj obsegata sadje in zelenjava, ¼ škrobna živila, kot so polnozrnati mlevski izdelki (kruh, kaše, testenine, ajda, polenta, kosmiči), krompir, sladek krompir in ¼ pusta beljakovinska živila (perutninsko meso, rdeče meso, ribe, stročnice, mlečni izdelki). Pri tem pa naj se v prehrano ne pozabi vključevati zdravih vrst maščob (olivno, laneno, orehovo, repično olje).

## *Hranila, ki potrebujejo posebno pozornost v prehrani starostnika*

Od posameznih hranljivih snovi v prehrani starostnikov največkrat primanjkuje beljakovin, (-3 maščobnih kislin, prehranskih vlaknin, vode, vitaminov D, C, B12, folne kisline, od mineralnih snovi pa kalcija, kalija in cinka.

### Beljakovine

Beljakovine so skupaj s telesno dejavnostjo nujne pri ohranjanju in izgradnji mišične mase. Teh je v prehrani premalo, kadar starostnik uživa hrano z malo in slabo izkoristljivimi beljakovinami, ali pri pomanjkanju energije, ko se beljakovine slabo izkoriščajo. V prehrani starostnikov se priporoča vključevanje 1,0 – 1,2 g beljakovin na kg telesne teže na dan. Če vzamemo za primer 70 kg težko osebo to pomeni, da se tej osebi priporoča, naj v celotnem dnevu skupaj zaužije 70 – 84 g beljakovin. Vir najbolj kakovostnih in izkoristljivih beljakovin so živila živalskega izvora – belo meso, rdeče meso, ribe, jajca, mlečni izdelki (še posebno skuta, grški jogurt, skyr, navadni jogurt). Prav tako pa beljakovine najdemo v rastlinskih virih, še posebno v stročnicah (čičerika, fižol, leča, bob, grah, soja), vendar pa so te za naše telo nekoliko slabše izkoristljive. Za lažje vrednotenje količin beljakovin v posameznem živilu si lahko pomagamo tudi s tabelo hranilnih vrednosti, ki jo najdemo na zadnji strani embalaže živil.

### Esencialne maščobne kisline (-3

Esencialnih maščobnih kislin (-3 vrste manjka, če ne uživamo živil, ki so bogata s temi kislinami, to pa so ribe, (-3 jajca, repično olje (ali olje oljne ogrščice), laneno olje, orehovo olje, konopljino olje. (-3 maščobe, ki jih najdemo v ribah ali naštetih rastlinskih oljih, se po lastnostih in vlogah v telesu razlikujejo, zato jih ne smemo enačiti. V ribah in ribjem olju sta pomembni maščobi EPK in DHK. Dnevni vnos 250 mg EPK in DHK (skupaj) dokazano prispeva k zdravju srca, še večji vnos pa je neposredno povezan z ugodnimi vplivi na uravnavanje krvnega tlaka in količine trigliceridov v krvi. Še posebej za DHK so dokazani tudi mnogi drugi koristni in pomembni vplivi na zdravje starejših, saj prispeva k zdravju možganov in vida. S temi razlogi se priporoča uživanje rib vsaj dvakrat tedensko.

### Prehranska vlaknina

Prehranska vlaknina je nujno potrebna za vzdrževanje zdravja črevesja in črevesne mikrobiote, ki pomembno sodeluje pri vzdrževanju imunskega sistema in dobrega počutja. Vlaknine je v prehrani premalo, kadar starostnik uživa premalo sadja, zelenjave in polnozrnatih žitnih izdelkov. Posledica nezadostne količine prehranske vlaknine v prehrani je zaprtje. Za zadosten vnos prehranske vlaknine se priporoča vključevanje sadja in zelenjave v vsak obrok ter poseganje po mlevskih izdelkih, ki so polnozrnati (kruh, testenine, kosmiči itn.).

### Hidracija

Oskrba z vodo je pogosto pomanjkljiva, vzrok je lahko zmanjšan občutek za žejo in premajhna

skrb za zadosten vnos primernih pijač. Posledice so dehidriranost, zaprtje, slabotnost, glavobol, zmedenost in še bolj starčevski izgled zaradi zmanjšane napetosti kože. V splošnem se priporoča minimalno 1,6 L nesladkane tekočine na dan, vendar pa naj bo ta količina večja, še posebno v času visokih temperatur ali v času dejavnosti, ko se osebe izdatno potijo. Prav tako se priporoča pozornost ob uporabi zdravil, saj imajo nekatera diuretični učinek in je za ustrezno hidracijo potrebno v telo vnesti več tekočine.

## Vitamini

- Vitamin D nastaja pod delovanjem UVB sončnih žarkov v naši koži. Do pomanjkanja pri starostnikih prihaja zaradi premajhne izpostavljenosti soncu v pomladansko-poletnem času in pa tudi zaradi sprememb v koži, ki omejijo proces tvorbe vitamina D. Pomanjkanje negativno vpliva na zdravje kosti in imunskega sistema. Vsaj v jesensko-zimskem času se zato priporoča vnos vitamina D s prehranskimi dopolnili, in sicer 25 (g (oz. 1000 IE) dnevno. Manjše količine vitamina D najdemo tudi v hrani, in sicer v ribah, jajcih, jetrih, siru.

- Vitamin C v evropski prehrani starostnikov pogosto manjka. Posledice pomanjkanja so slabotnost, utrujenost, depresivnost, zmanjšana odpornost, počasno celjenje ran, vnete dlesni, hitrejše staranje vezivnega tkiva, siva mrena. Bogati vir sta zelenjava in sadje.

- Pomanjkanje vitamina B12 je v populaciji starostnikov pogosta. Posledica slabe oskrbe s tem vitaminom so predvsem utrujenost, oslabljenost, zaprtje, izguba apetita, depresija in slabši spomin. Hujše pomanjkanje pa se kaže kot megaloblastna anemija in okvare živčnega sistema. Vzroki za slabo oskrbo je neučinkovita absorpcija in/ali prehrana, ki vsebuje premalo živil živalskega izvora. V primeru pomanjkanja je zato v prehrano treba vključiti (več) živil živalskega izvora (meso, mlečni izdelki, jajca).

- Pomanjkanje folne kisline v starosti je posledica poslabšanja njene absorpcije. Pomanjkanje poveča tveganje za bolezni srca in

*Anja Mrhar, mag. inž. prehr.*

ožilja, slabšanje kognitivnih sposobnosti in tveganje za razvoj kognitivnih motenj (npr. demenca), slabokrvnost. Bogati viri so zelenjava, stročnice, jetra, jajca.

## Minerali

- Dolgotrajna slaba oskrba s kalcijem privede do zmanjšane kostne mase, zmanjšane gostote kosti (osteoporoza, osteomalacija), ki ima za posledico veliko pogostnost zlomov. Pomemben del prehrane starostnika so tudi mleko in mlečni izdelki, ki so bogat viri kalcija ali s kalcijem obogatena živila.

- Kalij je element, ki ga je običajno v hrani vseh starostnih skupin prebivalstva dovolj. S kalijem bogata živila so predvsem sadje, zelenjava, nerafinirani žitni izdelki. Mnogi starostniki uživajo hrano, bogato z maščobami, sladkorjem, rafiniranimi živili ter z malo ali nič sadja in zelenjave. Pri taki prehrani lahko pride do pomanjkanja kalija, ki se kaže v depresiji, zmedenosti, manjši mišični zmogljivosti. Zaradi depresije lahko prihaja do oslabljenega apetita in pogosto oseba kompenzira svoje doživljanje z uživanjem hranilno revnih živil, kot so sladkor in sladkarije.

- Pomanjkanje cinka se kaže prav v simptomih, ki so tudi simptomi staranja, kot so slab tek, počasno celjenje ran, slab imunski odziv (neodpornost), slabša občutljivost čutil za vonj in okus. Bogati viri so jetra, meso, ribe, stročnice, nerafinirani žitni izdelki. Iz vseh rastlinskih virov je cink slabo izkoristljiv.

Sodobna, znanstveno osnovana prehranska načela veljajo za vse starostne skupine, toda pri starejših ljudeh ima lahko preveč zagnana in stroga uporaba priporočil za zdravo prehrano za posledico preveliko zaskrbljenost in strah pri izbiri hrane, preveč restriktivno prehrano ali celo zmanjšano zanimanje starostnikov za hrano. Pomembno je, da se med skrbjo za zdravo prehrano in zadovoljujočim, polnim načinom življenja vzpostavi zdravo ravnotežje.

## *Prehranjevanje naj bo zdravo, a ne obremenjujoče – upoštevajte nekaj osnovnih načel*

Pri spremembah prehrane za starostnike je vredno upoštevati nekaj pomembnih načel:

• Prehranski krožnik: oblikovanje obrokov naj bo čim bolj v skladu s shemo prehranskega krožnika. Obroke naj sestavlja čim bolj pester nabor živil in čim manj predelanih izdelkov.

• Odnos do prehrane: starostnik ne sme izgubiti zanimanja za hrano in uživanja v hrani. Vsiljevanje nerealistične prehranske spremembe ali opredeljevanje hrane na »dobro« in »slabo« ali »prepovedano« je neproduktivno, nima znanstvene osnove in ustvarja nezdrav odnos do prehranjevanja. Pomemben je pozitiven odnos do prehrane in posameznih skupin živil. Večjo pozornost je smiselno nameniti vidiku »Kaj in kako mi koristi?«.

• Razumevanje zakaj in kakšna sprememba je smiselna: spremembe, ki so v prehrani pomembne za doseganje bolj zdravega prehranjevanja v starosti, je treba dobro utemeljiti, da jih oseba razume in tudi sprejme. Primer: zmanjšanje vnosa maščob s prehrano z namenom zmanjšanja energijskega vnosa, vendar da ob tem starostnik ne opusti uživanje tudi zelo dragocenih živil, kot so na primer sir ali mastne ribe.

• Izvedljiv pristop: prehranske spremembe je treba motivirati in podpreti tudi tako, da so v skladu z osebnimi prehranskimi preferencami, z enostavnostjo priprave in s poudarjanjem ugodnega vpliva na zdravje.

• Telesna dejavnost: prehranjevanje in način življenja je treba nujno spodbujati tudi s telesno aktivnostjo, prav tako pri tistih, ki so vezani na voziček ali posteljo.

Za zaključek lahko povzamemo in rečemo, da se staranja tudi z idealno prehrano ne da ustaviti. Toda: pomanjkljiva prehrana in pomanjkanje telesne aktivnosti sta najpogostejša vzroka hitrega staranja, telesne oslabelosti in duševne nezmožnosti. Če se starostnik in njegova okolica potrudita, da starostnik kljub staranju ostane telesno dovolj dejaven in če je njegova prehrana ustrezna, lahko ohranja ali celo poveča mišično maso, z njo pa tudi svojo telesno in duševno kondicijo in samostojnost.

*Besedilo: Anja Mrhar, mag. inž. prehrane, raziskovalka na Univerzi v Ljubljani, Biotehniška fakulteta*

# Vsak korak šteje!

*1000 gibov in več 1000 korakov na dan*

Hoja je ena izmed osnovnih oblik gibanja. Je enostavna, primerna skoraj za vsakogar, brezplačna, ne potrebujemo posebne opreme, hodimo lahko kjerkoli in kadarkoli.

Ima ogromno pozitivnih učinkov, tako trenutnih kot dolgoročnih: - uravnava krvni tlak, - krepi srce in ožilje, - porablja maščobe, - krepi mišice, kosti in sklepe, - izboljšuje kapaciteto pljuč, - nadzoruje raven holesterola in sladkorja v krvi, - zmanjšuje stres in depresijo ter izboljšuje razpoloženje, - zavira staranje, - spodbuja imunski sistem, - zmanjšuje tveganje za padce in zlome, - zmanjšuje tveganje za določene vrste raka (na primer raka dojke, raka debelega črevesja).

## Hoja in možgani

Ni tako splošno znano, da ima hoja zelo blagodejen učinek tudi na možgane. Kaj vse se dogaja v možganih, ko hodimo? Ko hodimo, se poveča pretok krvi skozi možgane in s tem dotok kisika in hranil v možganske celice. Prav tako hoja spodbuja sproščanje endorfinov. To so hormoni sreče, ki zmanjšujejo bolečine in stres; lahko bi rekli, da so to naravni antidepresivi. Pri blagi do zmerni depresiji velja, da z 12.000 koraki na dan dosežemo enak učinek kot z antidepresivi v obliki tablet. Hoja tudi povečuje določene predele možganov, zmanjšuje vnetja in podaljšuje življenje.

## Koliko korakov na dan je dovolj?

Vsak korak šteje in vsak korak je boljši kot tisti, ki ga ne naredimo. Generalno slišimo, da je za zdrav aktiven življenjski slog potrebno narediti 10.000 korakov. To je približno 8 km (to je ocena, odvisno je od dolžine vašega koraka). Veliko pozitivnih učinkov dosežemo že, če jih naredimo vsaj 7.000 na dan. To velja za zdrave odrasle in starejše odrasle. Osebe z določenimi omejitvami, kroničnimi boleznimi ali poškodbami število korakov prilagodijo svojim

zmožnostim. Cilj je, da hodimo kar se da redno, če se da vsakodnevno, po svojih zmožnostih. Živimo v času epidemije sedenja in s tem povezanih zdravstvenih težav in zapletov. Pomembno je, da sedenje čim večkrat prekinemo, spremenimo položaj, naredimo nekaj korakov, se raztegnemo.

### Kako hitro moramo hoditi?

Tudi hitrost hoje prilagodite svojim sposobnostim in zdravstvenemu stanju. Za osebe brez zdravstvenih omejitev se priporoča vsaj 30 minut hitre hoje na dan. Kot hitro hojo lahko označimo hojo v pogovornem tempu, to je hitrost hoje, pri kateri se zadihamo toliko, da se še lahko pogovarjamo, ne moremo pa peti.

### Kaj pa nordijska hoja?

Pri nordijski hoji uporabljamo palice in s tem pri hoji aktiviramo celotno telo, saj dodatno aktiviramo še mišice rok, ramenskega obroča, hrbta in prsne mišice. Poleg tega pa palice prevzamejo del telesne teže in s tem razbremenimo hrbtenico, kolke, kolena in gležnje.

### Kaj nam pove hoja?

Poznamo več različnih testov hoje. Najpogosteje se izvajata 6-minutni test hoje in test hoje na 2 km. Za starejše je najbolj primeren 6-minutni test hoje, pri katerem merimo razdaljo, ki jo oseba prehodi v 6 minutah. S tem lahko ocenimo vzdržljivost in s tem raven splošne telesne pripravljenosti. Ocenjujemo jo glede na normativne vrednosti za vaš spol in starostno skupino. Test smo izvajali tudi kineziologi v nekaterih skupinah Šole zdravja, sicer pa se ga lahko brezplačno udeležite v Centrih za krepitev zdravja, ki delujejo v okviru zdravstvenih domov.

Upam, da so vas vsi ti pozitivni učinki hoje spodbudili in že razmišljate o tem, kam se boste odpravili na sprehod. Hodimo, bodimo dober zgled in k temu spodbujajmo tudi naše družinske člane, od najmlajših do najstarejših, prijatelje, znance, sosede ... Izkoristimo odlične naravne pogoje za hojo, ki nam jih ponuja naše domače okolje in se odpravimo na sprehod. Sami ali v prijetni družbi. Vsak korak šteje!

*Viri: Hadžić, V. (28. 09. 2022). Vsak korak šteje – hoja za zdravje (predavanje). Strokovni posvet Hoja – povezovanje, trajnost, zdravje. Ljubljana, Slovenija.*

*Pirtošek, Z. (28. 09. 2022). Hoja med mislijo, čustvom in gibom (predavanje). Strokovni posvet Hoja – povezovanje, trajnost, zdravje. Ljubljana, Slovenija.*

*Besedilo in foto: Eva Jeza, mag. kineziologije*

## Rekreacija, pomemben del aktivnega staranja

Aktivno staranje ne pomeni le biti aktiven, ampak tudi imeti vedenje o pozitivnem vplivu vadbe. Že od nekdaj se telesna dejavnost uporablja pri rehabilitaciji raznih bolezni: poškodbah živčnega sistema, kosti in sklepov. Vedno pogosteje uporabljamo gibalne in rekreacijske dejavnosti za povečanje samostojnosti in izboljšanje kakovosti življenja posameznika.

V starejšem življenjskem obdobju lahko marsikaj naredimo, da izboljšamo kakovost življenja. Zagotovo je najpomembneje to, da opolnomočimo starostnike do točke, ko bodo sami znali prepoznati prednosti redne telesne dejavnosti ter krepitve telesnega in posledično duševnega zdravja. Preventivni programi in programi krepitve zdravja so pomembni pri vzdrževanju dobre telesne pripravljenosti starejše populacije. Nenazadnje morajo prav ti programi temeljiti na znanstvenih dognanjih ter upoštevati etične principe in posebnosti različnih okolij (življenjski slog, okolje, kulturo). Ne gre spregledati še en vidik pri pripravi oziroma oblikovanju programov, in sicer heterogenosti populacije starostnikov (njihove starosti, izobrazbe, statusa v družbi, miselnosti ...).

Kot pravi dr. Borut Spacal, » … *se je pred nekaj desetletji utrdilo prepričanje, da šport in rekreacija*

*omogočata tudi ostarelemu človeku večjo samostojnost, kakovostnejše življenje, obrambo pred raznovrstnimi obolenji in podaljšanje življenjske dobe«.*

In nadaljuje: *»Čeprav je medicinsko dognano, da so rekreacijske in športne dejavnosti pri ostarelem človeku pomemben dejavnik zdravja, pa v večini držav opažamo popolno odsotnost organizacijsko zakonske ureditve in ekonomske podpore, ki bi te dejavnosti omogočala, kljub temu, da bi to znatno zmanjšalo druge zdravniške stroške«.*

Zagotovo ima redna telesna dejavnost velik pomen na upočasnitev procesa staranja. Prav tako so tudi redno aktivni starostniki, ki se vadbe udejstvujejo redno, bolj samostojni in tako ohranjajo moč, vzdržljivost, ravnotežje. Številna društva po vsej Sloveniji ponujajo programe vadb, ki so prilagojene posebej za starostnike.

Dr. Spacal svoje razmišljanje sklene, *» … da redna fizična vadba daljša življenje, predvsem z upadanjem prezgodnjih smrti. Že ne ravno zahtevna telesna vadba (na primer 30 minut hitre hoje 3-krat na teden) bistveno pripomore k zdravju. Zelo intenzivna športna aktivnost, ki jo opravljamo v mladih letih, pa ne pripomore k ohranjanju zdravja v starosti.«*

Aktivno staranje je odločitev posameznika. Vsak ima možnost. Naredite nekaj danes za boljši jutri! Bodite aktivni!

*Vir:* https://www.sportna-unija.si/?t=7140000291

## Na kratko: prehranska priporočila za starejše odrasle

Zdrava in uravnotežena prehrana ima pomembno vlogo pri ohranjanju vitalnosti in zdravja pri starejših odraslih.

S starostjo se znižujejo potrebe po energiji, medtem ko naraščajo potrebe po nekaterih hranilih, predvsem beljakovinah.

Pri pridruženih bolezenskih stanjih se potrebe po energiji in hranilih lahko spremenijo.

Starejši odrasli naj uživajo čim več hranilno bogatih živil (beljakovinska živila, sadje, zelenjava, …), medtem ko naj se izogibajo hranilno revnejšim in energijsko bogatim živilom (ocvrta hrana, slaščice,…).

Svetujejo se redni in enakomerno porazdeljeni obroki, pripravljeni iz raznolikih, čimbolj svežih, sezonskih in hranilno bogatih živil.

Obroki naj bodo sestavljeni iz polnozrnatih žit in žitnih izdelkov, ki so dober vir ogljikovih hidratov in prehranskih vlaknin, zelenjave in sadja, ki predstavljata vir vitaminov in mineralov, ter drugih zaščitnih snovi, mesa in drugih biološko vrednih beljakovin, rib, ki vsebujejo kakovostne maščobe in beljakovine, mleka in mlečnih izdelkov, ki vsebujejo kakovostne beljakovine in nekatere vitamine in minerale, kakovostnih maščob, ter obilico vode oziroma nesladkanega čaja.

S pestro in uravnoteženo prehrano starejši odrasli lahko zaužijejo zadostno količino večine mikrohranil, tako da prehranski dodatki niso potrebni. Med mikrohranili, ki jih starejšim odraslim pogosteje primanjkuje, uvrščamo predvsem vitamin D in kalcij. V takšnem primeru je priporočeno dodajanje – bodisi v obliki obogatenih živil ali pa prehranskih dopolnil. V nasprotnem primeru je tveganje za upadanje kostne gostote povečano.

*Vir: Prehrana.si, nacionalni spletni portal o hrani in prehrani, https://www.prehrana.si/moja-prehrana/starejsi-odrasli*

DOBER TEK Slovenija

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

# Prehranska priporočila za starejše odrasle

Starejši odrasli so skupina, ki vključuje populacijo starejših od 65 let. S starostjo postopno upada mišična in kostna masa, povečuje pa se maščobna masa. Zato se v procesu staranja, zaradi zmanjšanega energijskega in hranilnega vnosa, pogosto razvijeta sarkopenija in debelost ter podhranjenost. Le s skrbno načrtovano prehrano in zadostno telesno dejavnostjo lahko do določene mere zaustavimo njihovo pojavljanje ali ga upočasnimo.

Pri zdravem starejšem odraslem upoštevamo pri načrtovanju prehranske podpore priporočila za vnos energije in posameznih hranil za starejše odrasle.

**Energijske potrebe** so pri starejših odraslih znižane zaradi zmanjšanja mišične mase in ravni telesne dejavnosti.

| potreba po energiji | moški | ženske |
|---|---|---|
| **energija v kcal/dan** | do 65 let - 32 kcal/kg<br>> 65 let - 30 kcal/kg<br>Primer:<br>moški s težo 85 kg → 2.720 kcal (do 65 let)<br>> 65 let → 2.550 kcal | do 65 let - 32 kcal/kg<br>> 65 let - 30 kcal/kg<br>Primer:<br>ženska s težo 70 kg → 2.240 kcal (do 65 let)<br>> 65 let → 2.100 kcal |

## Beljakovine

Beljakovine v prehrani so v starosti pomembne za ohranjanje mišične mase, zdravje kosti in optimalno delovanje imunskega sistema. Bogat vir beljakovin so živila živalskega izvora – pusto meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki brez dodanega sladkorja, bogat vir beljakovin rastlinskega izvora pa so polnovredna žita in žitni izdelki, stročnice in oreščki.

Priporoča se naslednji dnevni vnos beljakovin za zdrave starejše odrasle osebe:

povprečen dnevni vnos 1,0 do 1,2 g na kg telesne mase (na primer za moškega, težkega 80 kg, je priporočen dnevni vnos od 80 do 96 g beljakovin). Vnos beljakovin na vsak glavni obrok naj znaša 25 do 30 g.

Vsebuje naj 2,5 do 2,8 g aminokisline levcin, ki ga najdemo v mleku, ovsenih kosmičih, arašidih, ribah, perutninskem mesu, pšeničnih kalčkih, mandljih in jajčnem beljaku. Glavni obroki brez levcina ne spodbujajo izgradnje beljakovin.

Primeri količine 25 do 30g beljakovin v različnih vrstah živil: 120 g piščančje prsi, 120 g puranje prsi, 120 g tuna v konzervi, 130 g losos, 3 jajca, 150 g čičerike.

Pri telesno dejavnih starejših je priporočeni dnevni vnos beljakovin nekoliko višji: od 1,2 do 1,5 g/kg telesne mase na dan.

## Ogljikovi hidrati

Priporočen vnos ogljikovih hidratov v dnevni prehrani je 45 do 60 % dnevnega energijskega vnosa. Enostavni ogljikovi hidrati (kuhinjski sladkor, dodani sladkor v pijačah in slaščicah) naj ne bi prispevali več kakor 5 % dnevnega energijskega vnosa, saj imajo visok glikemični indeks. Priporočljivo je uživanje sestavljenih ogljikovih hidratov (na primer jedi iz

polnovredne moke, kosmičev, kaš, polnozrnat kruh in testenine, sadje, zelenjava), ki poleg energije telesu zagotavljajo tudi vitamine, minerale in prehransko vlaknino, zato so v prehrani starejših zelo dobrodošli. Sodijo med živila z visoko hranilno vrednostjo. Orientacijska vrednost za vnos prehranske vlaknine je 25 g/dan. Pri tem pa moramo paziti na zadosten vnos tekočin.

## Maščobe

Priporočen vnos skupnih maščob je do 30 % dnevnega energijskega vnosa. Priporočljivo je uživanje kakovostnih maščob, ki so v oljčnem, bučnem in repičnem olju, v oreščkih in ribah.

## Vitamini in minerali

Pri zdravih starejših odraslih, ki se prehranjujejo s hranilno bogato hrano, ni posebnih potreb po dodajanju vitaminov ali mineralov. Izjema je dodajanje pri znižani ravni v krvi, ker naj bi pomanjkanje negativno vplivalo na zdravje kosti in srčno-žilnega sistema. Priporočen dodaten vnos je 15 mikrogramov dnevno pri starosti med 60 in 74 let ter 20 mikrogramov pri starosti nad 75 let. Najpogostejši prehranski viri so ribje olje, ribe, jajca in mlečni izdelki, največ pa ga absorbiramo z izpostavljenostjo sončni svetlobi.

Poleg zadostnega vnosa vitamina D je za zadrževanje upadanja kostne mase potreben tudi zadosten vnos kalcija. Priporočen dnevni vnos kalcija je pri starejših 1200 do 1500 mg na dan. Najboljši viri so mleko in mlečni izdelki brez dodanega sladkorja, zelenolistna zelenjava, tofu, oreščki in sardele, ki jih zaužijemo skupaj s kostmi, pri tistih, ki mlečnih izdelkov ne uživajo, pa predvsem s kalcijem obogatena živila.

## Tekočina

Pri starejših odraslih se občutek žeje zmanjša, zato je redno pitje zadostne količine pomembno. Dnevni vnos tekočin je odvisen od uporabe zdravil, pogojev v ozračju in telesne dejavnosti.

Priporočen je vnos vsaj 1,6 litra (8 kozarcev po 2 dcl) oziroma 30 ml/kg telesne mase na dan. Priporočene tekočine: voda, voda z limono, nesladkani čaji in nesladkani kompoti.

*Besedilo: Ana Stepančič, mag. diet., viš. pred.*

*Na povezavi http://www.zrs-kp.si/wp-content/uploads/2018/08/Pangea_prehrana_SLO.pdf si lahko ogledate ali naložite priročnik »Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje«, ki na 127 straneh govori o prehrani v tretjem življenjskem obdobju.*

ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
*povezani v gibanju*

aktivno staranje

4evertravel

## FOJNICA - medicinsko terapijski klub (8 dni)

**399,00 €**

2. 10.-9. 10. 2023, 2 .11.-9. 11. 2023

**Cena:** že od 399 € pri prijavi do 28. 5. 2023

**CENA VKLJUČUJE:** pijačo dobrodošlice, 1001 gib, prevoz z visoko turističnim avtobusom, polni penzion (samopostrežni zajtrk, strežena kosilo in večerja), pregled zdravnika, kopalni plašč, 3-5 terapij po nasvetu zdravnika na osebo na dan, 2x zabava z živo glasbo, kopanje v notranjih bazenih, mini olimpiada, bingo, ogled frančiškanskega samostana, večerja na izletniški točki Ribnjak, turistično takso, cestnine, parkirnine, taksa za vstop in vožnjo po BIH in organizacijo izleta.

## BANJA VRUĆICA (8 dni)

**429,00 €**

31. 8.-7. 9. 2023, 11. 9.-18. 9. 2023, 27. 9.-4. 10. 2023, 10. 10.-17. 10. 2023, 18. 10.-25. 10. 2023, 7. 11.-14. 11. 2023, 21. 11.-28. 11. 2023, 30. 11.-7. 12. 2023

**Cena:** že od 429 € pri prijavi do 28. 5. 2023

**CENA VKLJUČUJE:** pijačo dobrodošlice, 1001 gib, prevoz z visoko turističnim avtobusom, polni penzion (samopostrežni zajtrk, kosilo in večerja), pregled zdravnika, koriščenje sveta saun, kopalni plašč, zobozdravstveni pregled, 3 terapije po nasvetu zdravnika, kopanje v zunanjem termomineralnem bazenu in notranjem bazenu, mini olimpiada, bingo, slovenski vinski večer, turistično takso, cestnine, parkirnine, taksa za vstop in vožnjo po BIH in organizacijo izleta.

## OTOK CRES (8 dni)

**369,00 €**

16. 9.-23. 9. 2023

**Cena:** že od 369 € pri prijavi do 28. 5. 2023

**CENA VKLJUČUJE**: pijačo dobrodošlice, 1001 gib, sladko dobrodošlico, povratni prevoz z visoko turističnim avtobusom, povratni prevoz s trajektom, 7-dnevni polpenzion v dvoposteljnih sobah z balkonom–park stran (samopostrežni zajtrk in strežena večerja s tremi meniji), turistično takso, prijavo gosta, ogled mesta Cres z lokalnim vodičem, organizacijo izleta, dnevnice šoferja, 60 kapsul OMEGA-3, turističnega spremljevalca, cestnine in DDV.

## OTOK VIS (8 dni)

**469,00 €**

10. 6.-17. 6. 2023

**Cena:** že od 369 € pri prijavi do 28. 5. 2023

**CENA VKLJUČUJE:** sladko dobrodošlico, 1001 gib, plastenko vode, welcome drink, povratni avtobusni in trajektni prevoz, 7-dnevno namestitev v hotelu Biševo - standardna soba z balkonom - pogled na park, 7-dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk, strežena večerja), obisk Titove špilje in pohod na Hum, ogled mesta Vis, vodene raztegovalne vaje, mini olimpijado, ogled notranjosti otoka, ogled podzemne bolnišnice JNA, animacijo, organizacijo ter turističnega spremljevalca.

## SANJSKA SARDINIJA (9 dni)

**649,00 €**

18. 9.-26. 9. 2023

**Cena:** 649 € pri prijavi do 28. 5. 2023

**CENA VKLJUČUJE:** welcome drink, 1001 gib, 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***, 6-dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk in večerja), ogled Porto Cervo, ogled Phi beach, ogled Piazza del Duomo, cestnine, dnevnice šoferja, parkirnine, check fee, animacijo, organizacijo, turističnega spremljevalca in DDV.

## ROVINJ (4 dni)

**299,00 €**

5. 6.-8. 6. 2023, 8. 6.-11. 6. 2023

**Cena:** 299 € pri prijavi do 28. 5. 2023

**CENA VKLJUČUJE:** welcome drink, plastenko vode, povratni avtobusni prevoz s turističnim avtobusom na relaciji Ljubljana–Rovinj–Ljubljana, 1001 gib, 7-dnevni polni penzion (samopostrežni zajtrk, streženo kosilo in večerja), ogled Rovinja z lokalnim vodnikom, vodeno hidrogimnastiko v toplem bazenu z morsko vodo, mini olimpiado, spremljevalca, organizacijo in DDV.

## PO POTEH DOMAČEGA ZDRAVNIKA DR. GRUBERJA

**59,00 €**

18. 5., 20. 5., 8. 6., 17. 6. 2023

**Cena:** 59 € pri prijavi do 28. 5. 2023

**CENA VKLJUČUJE:** sladko dobrodošlico, welcome drink, plastenko vode, prevoz s turističnim avtobusom, zunanji ogledi po programu, vstopnina v prostore BERGDOKTORHAUS, cestnine, parkirnine, turistični vodič, dnevnice šoferja, organizacija izleta ter DDV.

Rezervacije in prijave na **040 688 488**, **01 549 71 04**, email: 4travel.si@gmail.com

www.4travel.si

Cene veljajo do razprodaje prostih mest