

DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA
Partizanski trg 5
8330 Metlika



Poština
plačana pri
pošti 8330
Metlika.

Šola ZDRAVJA

www.solazdravja.com



Ptice so nas opazile. Kaj pa vi?

BREZPLAČNA REVIJA
DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA
ŠTEVILKA 12 / APRIL 2024



Spoštovani!

Pomlad je odličen čas za nove začetke, nove priložnosti.

Želela bi nagovoriti vsakega izmed vas posebej in se vam zahvaliti za to, da iz dneva v dan z jutranjo vadbo sami prevzimate odgovornost za svoje zdravje.

Želim se zahvaliti vsem vodjem, vaditeljem, prostovoljcem, ki delujete nesebično in vodite skupine, podružnice. Vaša prisotnost in podpora ima resnično močan in trajen vpliv na posameznike in skupnosti, v katerih delujete.

S svojim časom, energijo in znanjem nesebično prispevate k ustvarjanju varnega in podpornega okolja, kjer se lahko ljudje zberejo, izmenjujejo izkušnje, občutke, se učijo drug od drugega, se počutijo sprejete in razumljene ter rastejo in se razvijajo skupaj. Ste mentorji, svetovalci, poslušalci in vzorniki, ki posameznikom pomagajo premagovati ovire, graditi samozavest, razvijati spretnosti ter se spoprijemati z izzivi, s katerimi se soočajo v vsakdanjem življenju. Vsi prostovoljci, ki vodite skupino, prispevate k ustvarjanju občutka pripadnosti v skupnosti.

Ponosni smo na našo oranžno barvo, po kateri smo prepoznavni in ki kot cvetlica vabi čebele, mi vabimo posameznike v skupino, da se nam pridružijo na poti v skrbi za svoje zdravje.

V našem društvu se, poleg vsakodnevne jutranje telovadbe, odvijajo številne dejavnosti. In kateri so bili v letu 2023 najpomembnejši dogodki za naše Društvo Šola zdravja?

Na mesto dolgoletne predsednice Zdenke Katkič, ene izmed ustanoviteljev društva, sem stopila Zdenka Kavčič. Na lep sončen dan v septembru 2023 smo imeli vseslovensko srečanje članov na Vinici v Beli krajini. Zbralo se nas je prek 1.700. Srečanje smo seveda začeli s skupno vadbo po dr. Grishinu, 1000 gibov. V »deželi belih brez« smo preživeli nepozaben dan, obnovili stike in navezali nova poznanstva z oranžnimi sošolci.

V jeseni je društvo dobilo pozitiven zagon z mednarodno nagrado fundacije Fit for Life, ki smo jo prejeli v Ženevi, z namenom, da še naprej razvijamo inovativno vizijo društva v skrbi za starejše.

Naše društvo ima tudi vizijo in želje za prihodnost. Želimo si, da se jutranja vadba 1000 gibov razširi v vsako občino, v vsako naselje in vas. Želimo navdihniti bodoče upokojence in jim omogočiti čim bolj mehak prehod iz delovnega okolja v obdobje, ko si bodo lahko vzeli več časa zase in predvsem z vso

odgovornostjo skrbeli zase in za svoje zdravje. In želimo si, da je v naši oranžni skupnosti pomemben vsak član, saj vsak nekaj prinese v svojo skupino, da je dinamična in raznolika.

Prelistajte revijo, v kateri so zbrani utrinki preteklega leta, ki je bilo za vse nas polno lepih trenutkov, druženj, pa tudi sprememb. Verjamem, da boste ob branju naše revije našli navdih, informacije in praktične nasvete, ki vam bodo pomagali na poti v skrbi za svoje zdravje.

Zdenka Kavčič, predsednica Društva Šola zdravja in odgovorna urednica revije

Emi Perkovič v spomin (1940 - 2024)

Naša draga Ema Perkovič je za vedno zaspala. Ena od treh ustanoviteljev Društva Šola zdravja je odšla še bližje k soncu. Bila je gonilna sila za »1000 gibov«, ko društva še ni bilo. Bila je glavna pobudnica za ustanavljanje skupin Šole zdravja na Obali. Že od samih začetkov društva pišemo njeno ime. Zato, ker je bila Ema prisotna povsod, ne le na obali, kjer je začela s Šolo zdravja. Ko so bile ustanavljane skupine drugod po Sloveniji, je aktivno sodelovala, obiskovala skupine, razlagala in poučevala ter podajala svoje dragocene izkušnje z Obale. Nič ji ni bilo težko. Taka je bila naša Ema. Prava ambasadorica prostovoljstva v športu za vse.

Od nekdaj je rada pomagala, njen čut za pomoč potrebnim so začutile razne prostovoljske akcije, na katerih ni manjkala. Tudi otrokom v vrtcu se je lepo godilo, ko je bila Ema njihova druga mama. Dolga leta je bila vzgojiteljica v vrtcu, kjer nikoli ni zavrnila sodelovanja, tudi zunaj službenega časa. Taka je bila. Vztrajna, pozitivna, čutna, športno razpoložena, vedno pripravljena na pomoč, prava borka. Zahvaljujoč njej, njeni vztrajnosti in želji smo tukaj, kjer smo sedaj.

Draga Ema, ostajaš v naših srcih za vedno. Nadaljujemo s tvojo zagnanostjo. Počivaj v miru, draga naša Ema.



kazalo rubrik

uvodnik	2
izpostavljeno: Vinica 2023	3
izpostavljeno	12
vsebinsko poročilo	16
aktualno	19
intervju	26
medgeneracijsko sodelovanje	30
odmevi	36
razmišljanja	39
obletnice	45
skupine se predstavijo	57
osebni vtisi	70
izleti in potepanja	71
na kratko	76
strokovni članki	79
himne in pesmi	97

kolofon

REVIJA DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA
številka 12, april 2024
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, jezikovni pregled in
prelom: Matjaž Marinček

urednistvo@solazdravja.si

odgovorna urednica: Zdenka Kavčič

spletna verzija

ISSN: 2463-8676

izhaja občasno

fotografija na naslovnici: prizorišče vsesloven-
skega srečanja v Vinici 2023, foto: Jani Pavlin

Ponovno smo obudili vseslovensko srečanje

Po treh letih smo se v soboto, 2. septembra 2023, ponovno zbrali člani Društva Šola zdravja z različnih koncev Slovenije na skupni jutranji telovadbi 1000 gibov in se poklonili zdravju, dobri volji in gibanju. Spet smo začutili čar skupnega druženja in se zavedali, kako zelo pogrešamo srečanja vseh skupin Šole zdravja.

Na vseslovenskem srečanju v Vinici se je zbralo okrog 1.700 članov. Večina se je pripeljala s 34 avtobusi z različnih koncev Slovenije: kar 7 avtobusov je prišlo iz Ljubljane, 4 s Ptujja, 3 iz Maribora, 3 z Gorenjske ...

Že od 8. ure se je proti domačiji Benetič razlivala reka oranžnih udeležencev srečanja. Pričakali so nas prostovoljci, gasilci in sošolci iz belokranjskih skupin Šole zdravja, nam zaželeli dobrodošlico z belokranjsko pogačo, ter nas usmerili do info točke in ostalih stojnic, kjer smo lahko preizkusili svojo zmogljivost, se sprehodili po Svitovem črevu, izmerili krvni tlak. Na ogled smo imeli bogato ponudbo petnajstih stojničarjev, rokodelcev s certifikatom Blagovna znamka belokranjsko, kjer so si člani lahko kupili spomin na Belo krajino.

Zbrane sta z nagovorom pozdravila nova predsednica društva, Zdenka Kavčič, in župan občine Črnomelj, Andrej Kavšek, ki nas je zelo pohvalil in povedal, da včasih telovadi s skupino v Črnomlju ter poudaril, da so vaje zelo dobre, ker se na koncu vaj počuti zelo razgibano.

Srečanja se je udeležila tudi direktorica direktorata za javno zdravje pri Ministrstvu za zdravje, Vesna Marinko., ki je tudi telovadila z nami, v svojem nagovoru pa je povedala: »Taka skupnostna srečanja zagotovo krepijo medčloveške odnose, kar je odločilno za dolgo in kakovostno življenje. Prav vaša skrb za redno rekreacijo je inspiracija tudi za nas na Ministrstvu za zdravje in potrjuje pravilno odločitev ministrstva, da vas podpiramo že 15 let.«

Sledila je jutranja vadba na travniku pod viniškim gradom. Tokrat jo je vodil naš mladi kineziolog s štajerskega konca, Simon Jurmič, ki je obenem napovedoval vaje in jih začínjal z



duhovitimi komentarji. Na odru sta se mu pri telovadbi pridružila tudi Andraž Purger in Eva Jeza, strokovna sodelavca našega društva.

Po skupni telovadbi je prireditev popestril nastop folklorne skupine KUD Vinica z belokranjsko belo nošo. Po zaključku uradnega dela prireditve smo se udeleženci srečanja podali na viniški grad, pohod ob Kolpi, voden pohod po romarski poti na Žeželj in ogled Spominske hiše Otona Župančiča, katero si je vodeno ogledalo več kot 300 naših članov.

Nekatere skupine so si organizirale popoldansko aktivnost in se z avtobusom odpeljale v Krajinski park Lahinja, nekateri so si ogledali Muzejsko hišo v Semiču, večina pa je ostala ob reki Kolpi, se družila s sošolci in uživala v prekrasnem vseslovenskem dnevu Šole zdravja.

Kar nekaj naših članov se je udeležilo različnih praktičnih delavnic, ki so jih izvajali: Center za krepitev zdravja Črnomelj, NIJZ, Fakulteta za šport, Gasilska zveza Črnomelj, diagnostika telesa na osnovi bioenergije, KUD Vinica ali pa so se z Andražem, vodjo projekta Dihamo z naravo, odpravili do čudovite jase ob Kolpi in se v senci brez seznanili z vadbo Dihamo z naravo. Viniški kraj smo kaj kmalu pobarvali oranžno. Za pustolovščino, ki je bila nepopisna, se moramo zahvaliti mnogim prostovoljcem kot tudi gasilcem, ki so vedno pripravljeni pomagati.

Družabno-telovadni dan v Vinici smo udeleženci srečanja, ne glede na zelo topel dan, zaključili prijetno, polni novih vtisov, saj smo po vsakem takem srečanju bogatejši za nekaj novih prijateljev, prijetnih spominov, spoznali pa smo tudi še en idiličen kraj prelepe Slovenije.

Besedilo: Neda Galijaš, foto: Jani Pavlin, Neda Galijaš

Odziv naših članov na srečanje v Vinici

»Iz Mežice se je srečanja v Vinici udeležilo enajst članic. Bilo je prelepo, uživale smo. Sprehajale smo se ob Kolpi, v senci brez in klepetale z ostalimi udeleženkami iz drugih skupin. Lepo je bilo!« (Cvetka Dimec, Mežica)





»Pa še stotič in več: Odlična organizacija! Prekrasno doživetje Bele krajine. Odlična hrana! Zelo pomembno, tudi voda je bila ves čas na doseg, kar je v tisti vročini bilo res super. Odlično vodenje telovadbe! Odlično ... vse. V imenu kranjskih skupin se vam vsem skupaj zahvaljujem za res prelep dogodek. Vsi skupaj smo se zavedali, da za toliko ljudi na kupu ni enostavna organizacija. In vse je klapalo. BRAVO!!! Hvala še enkrat! (Cirila Resman, za kranjske skupine Šole zdravja)

»Draga predsednica Zdenka, hvala Vam in vašim za ves trud pri organizaciji in izvedbi velikega dogodka. Čestitam, USPELI STE!!!« (Janez Karničnik, MB – Limbuš)

»Hvala tudi vam organizatorjem za odlično izpeljan dogodek. Članice iz Velike vasi pri Leskovcu smo se imele super.« (Anica Mežič)

»V imenu skupine Šole zdravja Štepanjsko naselje iz Ljubljane se vam in vsej vaši ekipi, prostovoljcem in vsem sodelujočim na letošnjem tradicionalnem vseslovenskem srečanju vseh skupin Šole zdravja iskreno zahvaljujem za odlično pripravo in izvedbo.« (Jožica Črnigoj, LJ – Štepanjsko naselje)

»Udeležba v Vinici je pustila nepozaben spomin. Zavedam se, da je organizacija takega dogodka velik zalogaj. Iz našega zornega kota je bil izpeljan brezhibno. Čestitke celi ekipi!!! Hvala za pestro ponudbo raznolikih možnosti preživljanja časa v družbi oranžnih kolegov in kolegic. Hvala, da nas je Simon skozi vadbo popeljal tako igrivo in sproščeno. Hvala viniškim gasilcem. Hvala vsem, ki ste omogočili, da smo se v soboto imeli tako lepo.« (Nataša Sinovec, Magnolije – Miklavž na Dravskem polju)

»Hvaaala, čudovito in odlično! Naš poklon vsem in teamu DŠZ!!!! Vinico smo doživeli po treh letih brepenenja po srečanjih in druženju v živo z oranžnimi sošolci cele Slovenije. Bilo je nepozabno, čustveno, nabito z našo srčno, dobrodušno in veselo razigrano energijo. Zahvala in čestitke organizatorjem našega Društva Šola zdravja za pripravo in izvedbo dogodka. To nam je manjkalo in smo potrebovali ob vsakodnevni jutranji vadbi. Čeravno smo že 'after sixty' in skrbimo za redno vadbo ter zdravo razgibano telo, je v nas še razigran duh in veselje po druženju, plesu, petju, klepetu s prijatelji in znanci!« (Erika Rajšp, podružnica Maribor in okolica)



»Prisrčna hvala Vam in vsem, ki so vam pomagali: voditelju prireditve Jaki Birkelbachu, fotografu Janiju Pavlinu, voditelju vadbe, prizadevnim gasilcem ... Prijazna dobrodošlica z znamenito belokranjsko pogačo, nastop pevk, plesalcev belokranjskih plesov, predstavitev dejavnosti društva ... Res, iskrene čestitke za odlično organizacijo srečanja! Vse dobro, srčno dalje v prizadevanju za dobro zdravje.« (Marica Androjna, Ljubljana – Podutik)

»V imenu skupine SZ Mirna se vam in celotni ekipi iskreno zahvaljujemo za vrhunsko izvedeno vseslovensko srečanje na Vinici. Prijazna dobrodošlica, zelo lep in bogat program, čudovito vzdušje, čudovita narava, skratka vse čudovito. Kljub ogromnemu številu udeležencev je vse potekalo kot je treba, tudi s prebrano smo bili zelo zadovoljni. Skratka, imeli smo se zelo lepo, preživeli smo lep dan, pa tudi z ogledom muzeja v Semiču smo bili zelo zadovoljni. Res, prisrčna hvala!« (Ana Popit, Mirna)

»Hvala za čudovit, nepozaben dan. Vse je bilo tako tako popolno, da res ni pripomb. Vaša pokrajina je lepa, ta obsežen prireditveni prostor je kar ponujal razglede na vse strani. Pa še vaša Kolpa je tako čudovita, da bi kar zaplaval. Res, iskrena, velika hvala vsem, ki ste se, prepričana sem, dolgo trudili za vse, kar je bilo nudeno nam, udeleženi. Tudi hrana je bila zelo okusna, zelo dobra in lepo so nas postregli. Naša nova predsednica je navdušila s svojim govorom, s toplino in predanostjo. Malo nas je bilo, ki smo jo videli 'v živo' in to vedeli. Verjamemo, da bo uspela.« (Janja Janhar in

skupina Radovljica)

»Člani DŠZ iz avtobusa št. 18 smo navdušeni nad organizacijo in izvedbo današnjega dogodka v Vinici. Čestitamo vsem, ki ste pri tem sodelovali, da smo se imeli tako lepo!« (Marija Gabron in skupina Ptuj – Ljudski vrt)

»Iskrene čestitke ob tako dobro pripravljenem vseslovenskem srečanju, pohvaljeni vsi, ki so prispevali s svojim delom in znanjem, da je dogodek odlično izpeljan. Vsi udeleženci iz cele Slovenije so bili izredno zadovoljni in presrečni, da smo se ponovno srečali. Izredna pohvala kuhinji s hrano in postrežbo pri taki množici. Hrana odlična! Prav naročili so mi, da vas in kuhinjo posebej pohvalim!!!! Hvala za ves vaš trud!« (Silvica Erlih, podružnica Ljubljana)

»Skoraj neverjetno je organizirati druženje za tako veliko množico oranžnih. Vesela sem bila snidenja znanih obrazov, Simona, voditelja telovadbe sem kar objela. Bilo je prijetno druženje na velikem travniku. Pohvale vsem za organizacijo, vse je bilo OK. Zahvaljujemo se medvoške skupine in smo navdušeni, tako da Belo Krajino v lastni režiji še kdaj obiščemo.« (Marija Rožič, Medvode – Center)

»Bilo je krasno. Zelo prijazni vsi gostitelji: od glavnih, do tistih, ki so pri kosilu hodili okoli s stavkom: a imate kaj za v črno vrečo (odpadki). V lokalih prijazni in potrpežljivi. Krasen kraj je Vinica. Prvič sem bila tam. Pa še vreme je bilo ravno pravo.« (Karla Korošec, LJ – Ruski car)

Vinico smo obarvali oranžno

V soboto, 2. septembra, je v že tako lepem sončnem jutru belokranjska Vinica zažarela v oranžni barvi. Preplavilo jo je, po podatkih organizatorja, preko 1.700 članov Društva Šola zdravja, ki smo se tu zbrali na tradicionalnem 20. vseslovenskem letnem srečanju. Zakaj oranžna? Ker smo bili vsi v prepoznavnih oranžnih majicah in smo tako konkurirali soncu, ki nas je kar dobro grela.

Naša občina je ena od petindevetdesetih, kjer delujejo skupine Šole zdravja. Vsako jutro, ne glede na vreme, se ob 7:30 zberemo zunaj in odtelovadimo 1000 gibov na Krki, v Šentvidu pri Stični in Zagradcu. Skupaj smo se odpravili v

Vinico in spotoma pobrali še skupino iz Žužemberka.

Že pri prihodu smo videli, da organizacija deluje brezhibno. Pričakala sta nas gasilec-redar, ki je določil parkirno mesto za avtobus, po izstopu pa nas je sprejela vodnica, ki nas je odpeljala na





približno 500 metrov oddaljeno prizorišče, velik travnik z velikim kozolcem, ob vznožju viniškega gradu. Tam so na nas že čakali kava, pa voda in čaj ter seveda belokranjska pogača. Na stojnicah so svoje izdelke ponujali domači obrtniki, SVIT je »razstavil« debelo črevo, ki si ga lahko pogledal »od znotraj«, razne meritve pa je izvajal Center za krepitev zdravja Črnomelj.

Uradni program je začela predsednica društva, Zdenka Kavčič, pozdravil nas je črnomaljski župan, Andrej Kavšek, nagovorila nas je Vesna Marinko, direktorica Direktorata za javno zdravje pri Ministrstvu za zdravje, iz ust osnovnošolca smo slišali kratko Župančičevo Lenko, nato pa je sledila vodena telovadba. Tekoče smo prehajali od vaje do vaje in voditelju nismo dovolili, da bi zamešal njihov vrstni red, saj smo ga takoj popravili.

Folklorna skupina je odplesala nekaj belokranjskih plesov, potem pa je bil že čas za kosilo. Kako postreči taki množici? Mala malica za organizatorje! V dveh kolonah so stregli dva menija in po dobri uri smo bili vsi siti.

Čas do odhoda domov je vsak lahko preživel po svoje, saj je bilo izbire dovolj. Lahko si izmeril

moč svojih rok, pritisk in senzorične sposobnosti, se podučil o zdravi prehrani, lahko si kupil kakšen izdelek, lahko si šel na prenovljen viniški grad, v Župančičevo rojstno hišo ali pa na pohod do romarske cerkve na Žežlju. Večja skupina se je učila belokranjskih plesov. Večina pa se je vendarle podala na sprehod ob Kolpi, ki je bila zaradi preteklega dežja kalna, njena temperatura je od 25 padla na vsega 12 stopinj. Kopali se torej nismo.

Potem so se skupine, ki so prispele s 34 avtobusi iz vse Slovenije, počasi začele odpravljati domov. Organizacija je bila brezhibna do konca. Ker je bila pot do avtobusov za nekatere prestrma, so jih tja vozili gasilci. Kje so bili parkirani avtobusi, ne vem, ampak postopoma so od nikoder prihajali na zbirno mesto in se nato napolnjeni odpeljali vsak na svojo stran.

Kratek povzetek srečanja: čudovit sončen dan, vrhunska organizacija od začetka pa do konca, vrhunska prizorišča, pestra ponudba in brezhibno vodenje dogodka. In seveda mi, vseh 1.700 in več udeležencev, ki bomo ta dan še dolgo pomnili.

Besedilo: Jožja Železnikar, foto: Matjaž Marinček

V soboto, 2. 9. 2023, smo se člani ŠZ Krško odpeljali z avtobusom v Vinico v Beli krajini. Pot nas je vodila preko Novega mesta, preko slikovitih dolenskih krajev in skozi kraj Suhor. Po skoraj 2-urni prijetni vožnji smo prispeli v Vinico, rojstni kraj našega znanega poeta Otona Župančiča.

V Vinici smo doživeli pristrčno dobrodošlico. Najprej nas je pozdravila predsednica Društva



ŠZ, prof. Zdenka Kavčič. Potem so nas belokranjski gostitelji počastili s čajem, kavo in z zelo okusno, tradicionalno belokranjsko pogačo. Vseskozi pa so nas po zvočniku spremljale prelepe izvirne melodije belokranjskih pesmi.

Nato smo si ogledali bogato obložene stojnice, na katerih so domačini prodajali originalne izdelke, značilne za Belo krajino. Tako niso primanjkovali izvirne belokranjske pisanice, dalje umetelno izvezeni prtički, z lepimi vzorčki in ornamentami. Vse to je bilo izvezeno na pristnem domačem platnu, kajti Bela krajina je znana po tem, da domačini še ročno izdelujejo laneno platno. Deležni smo bili tudi degustacije – pokušine pravih odličnih vrst vina, kot je zelo znana metliška črnina.

Na ogled je bilo še mnogo raznolikih stojnic in delavnic. Naj omenim delavnico, kjer smo se



lahko praktično preizkusili, in to individualno, z bioterapijo – zdravljenjem z bioenergijo. Kdor je želel, so mu izmerili tudi krvni tlak in z izbiro mnogih napitkov testirali naše okušalne brbončice, ali je napitek: slan, sladak, grenak ali kisel. Po ogledu zanimivih stojnic smo prisluhnili vsebini bogatega kulturnega programa.

Preden smo pričeli z našo vadbo 1000 gibov, so nas pozdravili gostitelji. Najprej črnomaljski župan Andrej Kavšek, nato Vesna Marinko z Ministrstva za zdravje RS. Spodbuden govor je imela tudi prof. Zdenka Kavčič. Po bogatem kulturnem programu je sledila naša vadba. To vadbo je vodil Simon Jurmić, ki je celotno vadbo izpeljal v nekolikanj humoristični obliki, v veliko zadovoljstvo prisotnih. Ob zaključku kulturnega programa nas je Folklorno društvo Oton Župančič Črnomelj razveselilo z zanimivimi in izvirnimi ritmi belokranjskih plesov. Po končanem uradnem delu programa smo še vsi prejeli kupone za malico, ki je bila zelo okusna.

Naj zaključim: vseslovensko srečanje je odlično uspelo, tako vsebinsko kot organizacijsko, za kar imajo zasluge naši gostitelji, zato iskrene čestitke in velika hvala vsem organizatorjem! Še dolgo se bomo radi spominjali tega srečanja, kajti na vseh ravneh prijaznega snidenja z gostitelji v Vinici, se je vsepovsod pokazalo in na široko odprlo veliko, toplo, plemenito in dobro belokranjsko srce.

Hvaležni pa smo tudi naši odlični vodji Podružnice ŠZ št. 18 Krško, v katero je vključena tudi skupina Kostanjevica na Krki, diplomirani ekonomistki Heleni Španovič, ki je ta izlet odlično pripravila in enako strokovno vodila. Članstvo Podružnice Krško se iskreno zahvaljuje mestni občini Krško za delno finančno pomoč, za prevoz.

Pa še to: vseslovensko srečanje v Vinici je letos bilo že 20., ampak Tartinijev trg v Piranu pa tudi pogrešamo ...

V imenu skupine Krško, certificirana vaditeljica Zora Pevec, specialni pedagog v pokojju

»Kaj vse me čaka, kaj vse bomo morali narediti, da bo srečanje v moji Beli Krajini uspelo!« To je bilo zelo aktualno vprašanje ob druženju v Veržēju, 4. maja 2023.

Ja, uspelo je, uspelo je vse, tudi naša skupna odločitev, da pridemo v Vinico! Erika (vodja vseh skupin MB in okolice) je opravila veliko delo, da je vse dobro teklo tudi na »drugem nivoju«. Bila je povezovalni člen, organizator prevozov, časovni stroj za povratne informacije oziroma odločitve kdaj, kaj, kdo! Adrenalin je naraščal iz tedna v teden!

Koliko odgovorov na vprašanja je bilo zajetih v prekrasnem druženju, na prostoru, ki je ustvarjen tako, da deluje kot bi ga načrtovali najiminitnejši arhitekti! Vse je bilo dodelano do popolnosti. Vsa sprotna sporočila društva so prihajala do naše Erike. Najtežje vprašanje, s katerim smo se ukvarjali nekaj časa je bilo, koliko avtobusov rabimo! Hitre odločitve so bile nujne, skupine Maribora in okolice smo reagirale po navodilih! Nadalje, kaj bomo jedli, ponudba kot v restavraciji!





In je prišel »dan D«: odhodi s prej dogovorjenih zbirnih mest. Oranžno oštevilčeni avtobusi, potniki v enotnih majicah Šole zdravja, dobra volja, adrenalin je naraščal! Pot preko mejnega prehoda Gruškovje z enim postankom, kot je bilo priporočeno! Kmalu pridemo v objem prijaznih organizatorjev! Dobrodošli. Besedo razumemo, kot da pridemo domov, v senci belih brez pa stiski rok v pozdrav! Vsi, ki ste nas povabili in čakali, nismo vas razočarali! Prišli smo brez zahtev, brez posebnih

pričakovanj! Meni osebno, in prav tako vsem potnikom na avtobusu Maribor številka 1, so takšni trenutki, takšna srečanja s skupinami z vseh koncev Slovenije in seveda z vodstvom društva, dodaten zagon za dobro delo v skupinah!

Še enkrat velik, iskren poklon za organizacijo, bila je popolna in dodelana!

Minka Donik, vodja skupine MB – Razvanje

Maribor se je pridružil z oranžno energijo nabiti Vinici z oranžnim valom treh busov s 165 člani in članicami iz 17 skupin podružnice Maribor in okolica. Eni po poti po Sloveniji, drugi pa preko sosednje države. Vinica, čudovit, vroč, pozno poletni dan s hladno sapico ob Kolpi, s prekrasno naravo, z gostoljubnimi Belokranjci. Telovadba tisočerih rok in nog, miganja z boki in »ritkami«, plesu in učenju kola in še in še ... Nepozabna doživetja in spomini, ki so balzam za dušo, za telo poskrbimo sami z vsakodnevno jutranjo vadbo in zdravim načinom prehrane in življenja.

Erika Rajšp, vodja Podružnice MB in okolica ter skupine MB – Težno – Maverica

Po nekaj letih hrepenenja po srečanjih in druženju v živo z oranžnimi sošolci smo se letos zbrali na vseslovenskem srečanju društva v Vinici. Travnik pod gradom, kjer smo se zbrali, ni bil samo zelen, ampak preplavljen z oranžno prepoznavno barvo 1.700 članov, ki smo se pripeljali v 34 avtobusih in z osebnimi vozili.



Bilo je nepozabno, čustveno, nabito z našo srčno, dobrodušno in veselo razigrano energijo. Zahvala in čestitke organizatorjem za pripravo in izvedbo dogodka. To nam je manjkalo in smo potrebovali ob vsakodnevni jutranji vadbi; čeprav skrbimo za redno vadbo in zdravo razgibano telo, je v nas še razigran duh in veselje po druženju, plesu, petju, klepetu s prijatelji in znanci!

Vipava se je pridružila skupnemu avtobusu z 10 člani, članom iz Nove Gorice, Solkana, Tolmina in Cerknice. Veselo druženje smo začeli že na avtobusu, kjer sta Marina in Ivica iz naše skupine poskrbeli, da je vsak udeleženec prejel bombonček z vicem. Zanimivo je bilo na prvem postanku poslušati udeležence, ki so si med seboj pripovedovali, kakšen vic so prejeli in njihove komentarje. Še malo prej le sopotniki na istem avtobusu, smo se ob prebiranju vicev in smehu prijeto povezali v veselo družčino.



Dva člana iz novogoriške skupine sta nam že med potjo razložila znamenitosti Bele krajine in Vinice, tako da smo si lažje predstavljali, kje bomo preživeli dan.

Ob prihodu so nas pričakali domačini in nas peš popeljali na prizorišče ob reki Kolpi. Tu je bil pripravljen pester program, ki se je začel s pogostitvijo domačinov s pogačo in nadaljeval z jutranjo telovadbo pod vodstvom vaditeljev Simona, Eve in Andraža.

V času kosila so bile organizirane različne delavnice: učenje belokranjskih ljudskih plesov, izvajanje meritev CKZ, NIJZ, gasilcev, risanje

pirhov, okušanje belokranjskih dobrot, pohod na grad, dihanje in hoja ob Kolpi, pohod na Žeželj ...

Po kosilu, ogledu gradu, sprehodu skozi naselje Vinica, mimo Župančičeve sobe do cerkve sv. Križa, smo se vrnili na avtobus in se odpeljali do izvira Krupe. Najbolj radovedni so se odpravili do razgleda, drugi pa smo uživali v hladu in ob občudovanju prelepe Krupe. V Vipavo smo se vrnili v večernih urah, bogatejši za lepa doživetja in nova poznanstva.

Ivica Čermelj, vodja skupine Vipava

Po treh sušnih letih (zaradi covida) smo se oranžni telovadci iz vse Slovenije spet družili na vseslovenskem, 20. srečanju skupin Šole zdravja.

Potem, ko smo 10-krat zapored vsako 1. soboto v septembru prihajali v Piran, nazadnje v Velenje, vmes še v Ljubljano in nekatera druga slovenska mesta, so nas letos gostoljubno sprejeli in gostili v belokranjski Vinici ob Kolpi. Res velik zalogaj za majhen kraj, čeprav so pri organizaciji prireditve pomagale vse belokranjske skupine in veliko število prostovoljcev.

Od približno 5.000 članov nas je prišlo preko 1.700. Prireditelji so se res izkazali z organizacijo, gostoljubnostjo, raznimi vzporednimi dejavnostmi in zanimivim programom. Lepo je bilo videti oranžno množico telovadcev na zelenem travniku, ki je pod vodstvom mladega vaditelja ubrano izvajala vsem nam že tako znane vaje.

V naši občini zdaj deluje 5 skupin; v tem letu so z jutranjo telovadbo začeli na Graški Dobravi in v Vačah, medtem ko smo v preostalih 3 skupinah že »stari mački«, saj telovadimo od 10 do 13 let. Iz naše skupine na Rozmanovem trgu se nas je srečanja udeležila polovica članov, deset, Savčanov je bilo 9, ostalih manj. Z nami so potovali tudi Šmarčani.

Tudi po tem srečanju smo še bolj prepričani, da je potrebno s to aktivnostjo nadaljevati, si z njo popestriti vsakdan, ohranjati druženje v krogu



prijateljev – nekakšnih sošolcev, predvsem pa skrbeti za svoje dobro počutje in zdravje.

Marjana Berložnik, skupina Litija

Na enkratnem srečanju v Vinici sta se po mnogih letih srečali sošolki.

Bogdan Martinčič, skupina Ljubljana Šiška





9 članic skupine iz Novih Jarš (Ljubljana) se nas je udeležilo vseslovenskega srečanja v Vinici. Bile smo nadvse zadovoljne, navdušene nad odlično organizacijo, nad prijaznostjo vseh, še posebej gostiteljev, nad lepoto teh krajev.

Za piko na i smo obiskale še našo članico Tatjano, ki z možem Francijem, Viničanom, veliko prostega časa preživi v Sečjem selu, vasi streljaj od Vinice, kjer sta si zgradila drugi dom. Tudi onadva sta nas nadvse gostoljubno sprejela in pogostila.

Še enkrat pohvala za res dobro organizacijo ob takem številu ljudi.

Olga Pušnik, skupina Ljubljana – Nove Jarše

Da ne bo kdo prehitro pozabil, kje smo bili v soboto, pošiljam nekaj podobnic :-). In naj še enkrat izrazim Zdenki in njeni ekipi eno veliiiiiko pohvalo in zahvalo za izjemno dobro organizirano srečanje.

Ernest Sečen, skupina Brežice



Letošnjega srečanja v Vinici se nas je udeležilo 8 članic semiške skupine. Med povabljeni je bil tu predstavnik Občine Semič, podžupan Rudi Kofalt. Srečanje je bilo odlično organizirano, z največjo udeležbo, preko 1.700 se nas je zbralo in oranžno obarvalo prostor ob Kolpi pri Benetiču. Dogodek je bil medijsko dobro pokrit, saj so o njem poročale razne tv hiše, radijske postaje, časopisi, Facebook.

Uspeh srečanja se kaže tudi v odlični promociji celotne Bele krajine, saj se nekateri udeleženci že vračajo kot turisti z organiziranimi izleti, ker hočejo podrobneje spoznati našo slikovito deželico. Kljub zahtevni, obsežni organizaciji in izpeljavi dogodka sem mnenja, da je dobro ohraniti to belokranjsko lokacijo za naslednja vseslovenska srečanja, pri občinah pa doseči večjo finančno pomoč.

Marija Stariha, vodja 13. podružnice





Mednarodna nagrada Fit for Life Društvu Šola zdravja

Društvo Šola zdravja (DŠZ) je bilo nagrajeno s strani Fundacije Fit for Life, ki ima sedež v Ženevi. Med več kot 350 prijavami, prejetimi iz več kot 80 držav sveta, je bilo DŠZ izbrano za enega od štirih nagrajencev nagrade Fit for Life 2023.

Fundacija vsako leto podeli nepovratna sredstva v višini 100.000 € štirim neprofitnim organizacijam ali socialnim podjetjem, ki izvajajo pionirske projekte za spodbujanje vseživljenjske kondicije, mobilnosti in zdravja v starajočih se družbah po vsem svetu. Letos je prepoznala DŠZ kot visoko uspešno organizacijo, inovativno in vplivno na področju aktivnega življenja in zdravega staranja.

V trifaznem postopku je DŠZ fundacijo prepričalo v svojo kakovost in velik učinek na aktivno življenje starejših, članov društva, ter potencial za razvoj društva. Fundacija bo zagotovila večletno podporo in mednarodno prepoznavnost projekta društva, v družbi drugih visokokakovostnih projektov, ki spodbujajo vseživljenjsko telesno pripravljenost in zdravje ljudi v hitro starajočih se družbah po vsem svetu.

Društvo Šola zdravja je sklenilo 3-letno partnerstvo s fundacijo, z možnostjo dolgoročnega



Jack Lowe, Zdenka Kavčič in Matjaž Marinček

sodelovanja. Večletna podpora bo društvu omogočila postopno širjenje programov in ozaveščanje javnosti o pomenu zdravega staranja. V okviru projekta bo poudarek na razvijanju področja prostovoljcev, strokovnega kadra in promocijske aktivnosti društva. Fundacija bo redno spremljala uspešnost in vpliv nepovratnih sredstev.

Nagrado s strani ambasadorjev Fit for Life, donatorjev in partnerskih organizacij, sta v Ženevi prevzela predsednica društva, Zdenka Kavčič in član Upravnega odbora društva, Matjaž Marinček.

V Društvu Šola zdravja se bomo trudili, da bo nagrada obogatila aktivno življenje naših članov.

Iz sporočila za javnost, foto: Jean-Luc Auboeuf

V Ženevi

Prejšnja predsednica, Zdenka Katkič, ki je postopek za prejem nagrade pri mednarodni fundaciji Fit for Life* pričela, se je podelitvi nagrade v Ženevi odrekla, zato je Upravni odbor predlagal, naj novo predsednico, Zdenko Kavčič, spremljam jaz. Počutil sem se počaščenega, pa tudi zaskrbljenega. Čeprav govorim kar nekaj evropskih jezikov, sem se zavedal, da je moja francoščina malce zarjavela – kot vsak jezik, ki ga ne govoriš redno. Tolažil sem se s tem, da sta

v Švici uradna jezika tudi nemščina in italijanščina, sploh pa naj bi vsi razumeli angleščino.

27. septembra sva še po jutranji temi lovila letalo za Pariz. Premajhni smo, da bi imeli neposredno povezavo za Ženevo. Vožnja z vlakom bi trajala skoraj 18 ur, s trikratnim prestopanjem, z avtomobilom pa tudi ne dosti manj kot 10. Sploh pa so polovico stroškov poti in nastanitve krili gostitelji.

*Fit for Life po Googlu pomeni *primeren za življenje*, kar pa ni ustrezen prevod. Bližje sta prevoda *pripravljen za življenje* ali *utrjen za živeti*.





Pogled na samo drobec terminalov na pariškem letališču Charles de Gaulle. Foto: Matjaž Marinček

V Parizu sva brez težav ujela letalo za Ženevo in tja prispela zgodaj popoldne. Še dobro, da se je vse, kar se je imelo ta dan zgoditi, dogajalo v hotelu, v katerem smo bili nagrajenci nastanjeni. Že na letališču in na poti do hotela se je pokazalo, da sva v francosko govorečem delu Švice in da si tukaj z nemščino in italijanščino nimam kaj dosti pomagati, pa tudi, da je bila skrb glede moje francoščine čisto odveč.

Po odložitvi prtljage v sobi sva morala kar urno na prvi sestanek: srečanje in medsebojno spoznavanje nagrajencev. Naključje je hotelo, da smo bili vsi štirje letošnji iz Evrope: Avstrije, s projektom Zeitpolster, Irske, s projektom ExWell Medical, Slovenije, s projektom Društva Šola zdravja, in Združenega kraljestva, s projektom The Filo Project. Na štiri ure trajajočem srečanju je vsak predstavil svoj projekt. Na kratko jih povzemam.

Avstrijski **Zeitpolster** je bil ustanovljen leta 2018, deluje v Avstriji in Lihtenštajnu, vanj pa je vključenih 1.000 prostovoljcev in 900 prejemnikov pomoči. Zamisel je briljantno preprosta: Zeitpolster je »hranilnica« socialne oskrbe, v kateri prostovoljci nudijo preproste podporne storitve starejšim in si prislužijo časovne kredite, ki jih lahko unovčijo v prihodnosti, ko sami potrebujejo pomoč.

Irski **ExWell Medical** je bil ustanovljen leta 2019, deluje po vsej državi in ima skoraj 3.700 prejemnikov. Temeljna utemeljitev projekta je,

da je velik del invalidnosti in slabega počutja, do katerega pride med kroničnimi boleznimi, kot so bolezen srca, sladkorna bolezen ali artritis, posledica poslabšanja telesne pripravljenosti zaradi pomanjkanja telesne dejavnosti. To je mogoče odpraviti z vadbo in s tem spremeniti življenja ljudi. Gre za socialno podjetje, ki ponuja cenovno ugodne, dostopne in medicinsko vodene programe vadbe, predvsem s skupinskimi tečaji v okoljih skupnosti, kot so športni klubi, skupnostne dvorane, domovi za ostarele ali zasebna stanovanja. Na voljo so tudi spletne možnosti.

Britanski **The Filo Project** deluje od leta 2014 v štirih regijah Združenega kraljestva in ima okrog 450 upravičencev. Gre za socialno podjetje, katerega cilj je revolucionirati oskrbo starejših z demenco, z vzpostavitvijo edinstvene mreže, kjer zasebni gostitelji sprejemajo starejše ljudi, stranke, na njihove domove za osmišljeno dnevno varstvo. Gostitelji so podvrženi natančnemu izbirnemu postopku, ki temelji na posebnih osebnih lastnostih, zagotovljena pa jim je stalna podpora in privlačno plačilo. Program, ki je osredotočen na izboljšanje dobrega počutja in kognitivnih funkcij ter lajšanje socialne izolacije in krepitev zaupanja, ponuja prijetne dejavnosti, ki služijo kot družabna srečanja in ne kot običajno dnevno varstvo.

In kaj sva jim midva povedala o nas? Da je bilo **Društvo Šola zdravja** ustanovljeno leta 2009, deluje po vsej državi in ima preko 5.000 članov. Je prostovoljska organizacija, katere cilj je promocija rednega gibanja in zdravih navad med starajočo se populacijo. Združuje ljudi po vsej Sloveniji za program jutranje vadbe na prostem po metodi 1000 gibov. Program poteka brezplačno 5 do 6 dni v tednu, vse leto. Sestavljen je iz 30 minut stoječih vaj, izbranih tako, da ciljajo na vse sklepe in mišične skupine v telesu ter izboljšajo prožnost, gibčnost, ravnotežje in dihanje. Udeleženci lahko delajo v svojem tempu in po lastnih sposobnostih, vodijo pa jih usposobljeni prostovoljci, povprečno stari 69 let. Čeprav lahko program vsak izvaja doma, spodbujamo izvajanje vaj v skupini, saj to pripomore k druženju in uživanju. Društvo ponuja tudi predavanja na zdravstvene teme, sprotne izobra-





ževanja za prostovoljce, izlete in aktivnosti v naravi.

Naslednjega dne sva imela malo časa zase, saj je bila podelitev nagrad šele popoldne. Sama in v družbi sva se malo sprehodila po okolici hotela. Ženeva je z dobrimi 200 tisoč prebivalci drugo največje mesto v Švici in hkrati največje v frankofonskem (ali širše romanskem) delu države. Leži ob Ženevskem jezeru in ga skoraj z vseh strani obdaja Francija. Na zemljevidu izgleda kot nekakšno slepo črevo. Mesto ima velik mednarodni ugled zaradi številnih mednarodnih organizacij, ki imajo v Ženevi svoj sedež, kot na primer ženevski urad Združenih narodov. Znamenit je evropski inštitut CERN za jedrsko fiziko, vodilna svetovna organizacija za subatomske delce, največji raziskovalni laboratorij na svetu z edino tovarno antimaterije na svetu. Med drugim uporabljajo superprotonski sinhrotron oziroma veliki hadronski trkalnik, ki je dolg 27 kilometrov (!), leži pod zemljo in ga večkrat seka državna meja.

Po kosilu nas je gostitelj, **Jack Lowe**, ustanovitelj fundacije **Fit for Life**, odpeljal do bližine jezera in nam razkazal ter opisal nekaj mestnih zanimivosti in znamenitosti.

Na podelitev sva prišla spoštljivo zgodaj. Še dobro, saj je med prvimi gosti prišel **Damir Devčič**, pooblaščen minister Stalnega predstavnštva Republike Slovenije pri Uradu Združenih narodov in drugih mednarodnih organizacijah v Ženevi. Iz Slovenije pa res nisva na podelitvi pričakovala nikogar! Takoj je povedal, da zaradi drugih obveznosti na podelitvi ne bo mogel ostati, ga je pa zanimalo, kaj vendar počnemo, da bomo postali dobitniki tako prestižne nagrade. Iz minute v minuto je postajal bolj začuden in navdušen nad tem, kaj vse je Društvu Šola zdravja, v razmeroma kratkem času, uspelo doseči. Na koncu nama je že vnaprej čestital in se z nama tudi fotografiral.

Organizacija podelitve je bila brezhibna. Vsak od gostov in nagrajencev je imel v dvorani točno določeno mesto in vlogo. Gostje so bili, podobno kot naš minister, sama vplivna imena svetovnih korporacij, političnih predstavništev in univerz s sedežem v Ženevi. V tri ure trajajočem



Gostitelj, Jack Lowe, nas je odpeljal do bližine jezera in nam razkazal ter opisal nekaj mestnih zanimivosti in znamenitosti.



Z Damirjem Devčičem, pooblaščenim ministrom Stalnega predstavnštva Republike Slovenije pri Uradu Združenih narodov in drugih mednarodnih organizacijah v Ženevi.



programu, ki ga je povezoval sam Jack Lowe, je bil vsak od nagrajenih projektov predstavljen, potem pa smo nagrajenci odgovarjali na njegova vprašanja in prevzeli vsak svoj kipec kot simbol nagrade.



O nagradi so poročali: RTV Slovenija v oddajah Dobro jutro in Ah, ta leta!, Delo, Nedeljski dnevnik, Slovenske novice in številni lokalni mediji.

Na vrsti sva bila zadnja in ko so bila predstavitev ter vprašanja in odgovori za nama, sem pogledal po dvorani in videl kakšnih 50 resnih obrazov, vajenih podobnih ceremonij. Rekel sem jim, da že predolgo sedijo in jih prosil, naj vstanejo in z mano naredijo vsaj dve od naših jutranjih vaj. Res so vsi vstali in posnemali vaji, ki sem ju pokazal. Obrazi so se zjasnili, nekateri celo zažareli. Neprecenljivo! Na druženju po prireditvi so nama vsi po vrsti čestitali za to potezo.

Druženje, ki je trajalo še skoraj dve uri, je bilo zelo koristno in poučno, saj so sogovorniki, eden za drugim hvalili naš projekt, hkrati pa predstavljali, kaj oni počnejo v Ženevi in po svetu. Na koncu je bilo slovo od gostitelja, njegove družine in gostov zelo prisrčno. Naredila in pustila sva dober vtis.

Tretjega dne sva imela zjutraj letalo proti Parizu, od tam pa kasneje še proti Brniku, kjer sva pristala zgodaj popoldne. Prijetno utrujena in polna vtisov sva se vrnila vsak v svoje okolje in vsak po svoje, pa tudi skupaj med člani društva in v medijih ponosno širila, za delo društva tako pomembno in prestižno novico.

Matjaž Marinček, član Upravnega odbora Društva Šola zdravlja



Fundacija Fit for Life podpira zdravo staranje in neodvisno mobilnost starejših v starajočih se družbah po vsem svetu z donacijami za inovativne projekte in krepitevijo globalne zavesti o vrednosti telesne dejavnosti. Ustanovljena je bila leta 2020 kot neprofitna fundacija javnega interesa s sedežem v Lihtenštajnu. Njena sestrška organizacija Fit for Life Foundation International ima sedež v Ženevi v Švici.

Fundacija promovira vizijo Jacka Loweja, ki je na lastni koži izkusil pozitiven vpliv športa na njegovo sposobnost, da v starosti ostane zdrav, aktiven in angažiran. Gospod Lowe verjame, da sta »pridobivanje kondicije in fizična aktivnost najboljša naložba, ki jo lahko naredite za dolgo in zdravo življenje.«



Jack Lowe, zagovornik filozofije Fit for Life

Uspešen podjetnik in vsestranski športnik, ki se že desetletja ukvarja z amaterskim in profesionalnim športom. Povzpel se je na najvišje vrhove Evrope, Afrike in Južne Amerike ter s kolesom prepotoval 22 držav.

Njegove poslovne in dobrodelne dejavnosti segajo na več celin. Je predsednik Lomastar SA, svetovalnega sklada zasebnega kapitala v Švici, in nekdanji predsednik fundacije VNH, dobrodelne organizacije, ki se osredotoča na invalidne otroke v Vietnamu. Od leta 2010 do 2014 je bil predsednik Azure Partners, podjetja, specializiranega za mikrofinančne sklade. Od leta 2004 do 2008 je bil izvršni direktor Blue Orchard Finance SA, največjega komercialnega



mikrofinančnega sklada na svetu. Kot podjetnik je v svoji 50-letni karieri ustvaril pol ducata podjetij.

Jack Lowe je v svojih osemdesetih in je poročen, s tremi odraslimi otroki in sedmimi vnuki.

vsebinsko poročilo

Vsebinsko poročilo o poslovanju Društva Šola zdravja (DŠZ) v letu 2023

Vizija društva

Pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas, naselje.

Članstvo v društvu

Včlanilo se je 863 novih članov (655 v 2022). Na dan 31. 12. 2023 je bilo v društvo včlanjenih 4.776 članov, katerih povprečna starost je bila 71,5 let. Moških je 10 % oziroma 485 članov. Starostna struktura: nad 80 let 14,3 %, nad 65 do 80 let 68,3 %, nad 50 do 65 let 16,3 %, do 50 let 1,1 %.

Nove skupine

Aktivirali smo 20 skupin: Beltinke, Bizeljsko, Cerknica – Tičnica Rakek, Črnomelj – Špeharji, Gorje, Ižakovci, Komenda – Moste, Krka – Vodomec, Lipa – Beltinci, Litija – Graška Dobrava, Litija – Vače, Lovrenc na Dravskem polju, Novo mesto – Ždinja vas, Razkrižje, Šentjurij – Mirna Peč, Šmarje pri Jelšah, Šmartno

pri Slovenj Gradcu, Vezenine – MGC, Videm – Dol pri Ljubljani in Žiri.

Okrogli jubileji skupin

9 skupin je praznovalo 10 let delovanja: Črnomelj, Domžale – Paviljon, Dragatuš, Ljubljana – Vrhovci, Mirna, Sava pri Litiji, Škofja Loka – Kamnitnik, Šoštanj in Velenje.

Vadba na daljavo

Vadbo po zoomu so vodili Eva Jeza, mag. kineziologije, Simon Jurmič, dipl. kineziolog in Andraž Purger, prof. športne vzgoje. 79 vadb se je udeležilo 4.719 telovadcev.

Regijski posveti in srečanja

Organizirali smo jih 19, udeležilo pa se jih je 479 članov iz 124 skupin.

Predavanja, izobraževanja in usposabljanja

Za naše člane smo izvedli 22 predavanj, od tega 1 preko zooma, s skupno 709 udeleženci. Predavanja so izvajali: dr. Nikolay Grishin, ustanovitelj DŠZ in avtor metode 1000 gibov,



Simon Jurmić, dipl. kinez., Andraž Purger, prof. šp. vzg., Ana Stepančič, mag. diet. in viš. pred., Anja Mrhar, mag. inž. preh. in Vasilij Banin, dr. med in spec. nevr.

Izvedli smo tudi 24 usposabljanj 1000 gibov s skupno 929 prostovoljci DŠZ. Usposabljanja so izvajali naši strokovno sodelavci: Eva Jeza, Simon Jurmić, Zdenka Kavčič in Andraž Purger.

Dihamo z naravo

Projekt je dosegel nekaj pomembnih mejnikov, ki nam omogočajo dobro delo v naslednjih 2 letih. Sofinanciran je iz sredstev javnega razpisa Ministrstva za zdravje za sofinanciranje programov svetovanja, aktivnosti in oskrbe ranljivih, ogroženih oseb, ki jih izvajajo humanitarne organizacije do leta 2025.

V 6 mesecih je bilo na 27 lokacijah izvedenih 509 vadb s 4.111 vadečimi.

Predstavitve

Skupine so izvajale praktične prikaze in predstavitve dejavnosti društva ŠZ na različnih prireditvah, sejmih, festivalih. V lokalnih skupnostih smo sodelovali z vrtci, šolami, društvi upokojencev, zdravstvenimi domovi in

ostalimi društvi. Več informacij je zabeleženo na spletni strani društva: <https://solazdravja.com/prispevki/>.

Spletna stran

Število ogledov spletne strani je bilo 104.625, povprečno trajanje enega ogleda je bilo 2:37 minute, stopnja obiskov ene strani je bila 50,16 %.

Facebook in Instagram

Število objav je bilo 309, doseženih oseb na Facebook profilu je bilo 91.100 (rast za 309 %!), število sledilcev pa 2.019. Na Instagramu smo delili 38 objav in imamo 218 sledilcev.

Mediji

Skupno število javnih objav in prispevkov o DŠZ je bilo 1.138.

Promocijski material

Izdali smo revijo v nakladi 5.500 izvodov, ki smo jo delili med člani, na predavanjih, predstavitev in povsod, kjer smo se lahko predstavili oziroma promovirali. Natisnili smo še 45 transparentov, 500 plakatov, 5700 zgibank in 300 priročnikov.

Vinica 2023. Foto: Matjaž Marinček



Sodelovanja

Aktivno sodelujemo z različnimi zvezami in nevladnimi organizacijami: CNVOS-om (krovna mreža slovenskih nevladnih organizacij), Slovensko filantropijo, Stičiščem NVO osrednje Slovenije Consulta, Športno unijo Slovenije in mnogimi drugimi.

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

Občine

Naše delovanje je preko javnih razpisov podprlo 20 občin in 4 mestne občine.

Prostovoljci

Društvo temelji na prostovoljcih. Dogovor o prostovoljskem delu je imelo na dan 31. 12. 2023 podpisanih 611 članov, ki so opravili 63.028 prostovoljskih ur.

Zbor članov

Zaradi izrednih razmer in vladnih ukrepov prepovedi organiziranja dogodkov smo izvedli 14. redni letni zbor članov društva v času od 6. do 23. marca po skupinah, ki so osnovna celica delovanja DŠZ. Na delnih zborih je bilo prisotnih 2.760 članov iz 192 skupin DŠZ z območja celotne Slovenije, kar predstavlja 62,6 % vseh članov.

Vinica 2023. Foto: Matjaž Marinček





Trgovsko blago

Prodana sta bila 3.502 kosa promocijskega tekstila v višini 39.880 €.

Podružnice

Registriranih imamo 19 podružnic: št. 1-Obala, 2-Ljubljana, 3-Primorska, 4-Štajerska, 7-Ig, 8-

Kamnik, 9-Sežana, 10-Bela Krajina, 12-Dra-vograd, 13-Semič, 14-Brežice, 15-Maribor, 16-Celje, 17-Sevnica, 18-Krško – Kostanjevica, 19-Preddvor, 20-Novo mesto, 21-Metlika in 22-Pomurje.

Besedilo povzel: Matjaž Marinček, glavni urednik

Plan dela Društva Šola zdravja v letu 2024

Izobraževanja, predavanja

Za člane bomo organizirali usposabljanja in izobraževanja.

Na terenu bo 28 usposabljanj za prostovoljce »jutranja telovadba po metodi 1000 gibov«, izvajalci: Eva Jeza, mag. kinez., Simon Jurmič, dipl. kinez., Zdenka Kavčič, prof. šp. vzg. in Andraž Purger, prof. šp. vzg.

Pripravili bomo predavanja na temo kakovostne in uravnotežene prehrane, izvajalec dr. Rok Orel.

Pripravili bomo predavanja s področja zdravja sečil in preprečevanje inkontinence, izvajalec Inštitut Emonicum.

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

Organizirali bomo delavnico »Nenasilna komunikacija«, namenjeno vodjem za dobre medosebne odnose in povezovanje skupine, izvajalka Zdenka Kavčič.

Brezplačna vadba »Dihamo z naravo«

Organizirana bodo brezplačna predavanja in predstavitve projekta »Dihamo z naravo«, po spletu in na terenu, izvajalec Andraž Purger.

Nadaljevali bomo z vadbo na 25 lokacijah, od 1. marca do 30. junija in od 1. septembra do 31. oktobra, enkrat na teden popoldne.

Družabno-rekreativna-izobraževalna ponudba za člane DŠZ

Razpisani termini so:

Veržej – 15. do 19. april,

Talaso Strunjan – 20. do 25. september,

Debeli Rtič – 9. do 14. oktober,

Terme Dolenjske Toplice – 24. do 29. november.

Ponudbo bomo obogatili s strokovnimi sodelavci, če bo v posameznemu terminu najmanj 32 naših članov; s predstavitvijo vadbe Dihamo z naravo, vodenjem jutranje telovadbe s strani strokovnega kadra in ostalimi družabno-turističnimi vsebinami, vezanimi na lokacijo izvedbe (kopanje, nordijska hoja, lončarske delavnice, knajpanje, krajši izleti v bližnjo okolico).

Srečanja

11 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 četrtinimi skup-



nostni; predstavitve društva na krajevnih, lokalnih, občinskih in nacionalnih prireditvah; sodelovanje na Dnevih zdravja v Celju; sodelovanje z Inštitutom Emonicum.

Promocijske aktivnosti

V aprilu bomo izdali revijo v nakladi 6.000 izvodov in jo vodjem podružnic ali skupin poslali po pošti. Revija bo namenjena tudi promociji društva.

Objave o naših aktivnostih bodo na spletni strani, Instagramu, LinkedInu in Facebooku.

Marca in aprila bomo imeli kot humanitarna organizacija na TV Slovenija, Radiu Slovenija in njihovem spletnem portalu možnost objav brezplačnih oglasov.

Razdelili bomo nagrade in priznanja prostovoljcem. 235 članov je že 10 let zvestih DŠZ. Vse zveste člane bomo nagradili z nahrbtniki.

15. redni zbor članov bomo izvedli 28. marca v Hali Tivoli v Ljubljani. Upravni odbor bo imel 4 do 5 rednih in prav toliko dopisnih sej. Nadzorni odbor bo imel 1 do 2 seji. Dejavnosti bodo inventurna, strokovna ter komisija za podelitev nagrad in priznanj.

S pomočjo javnih razpisov bomo zaposlili 4 osebe.

Besedilo povzel: Matjaž Marinček, glavni urednik

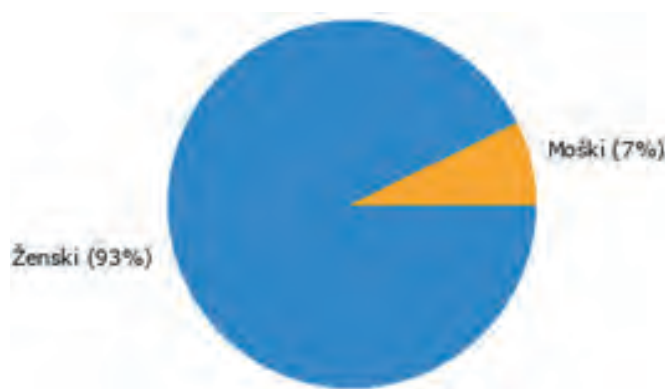


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

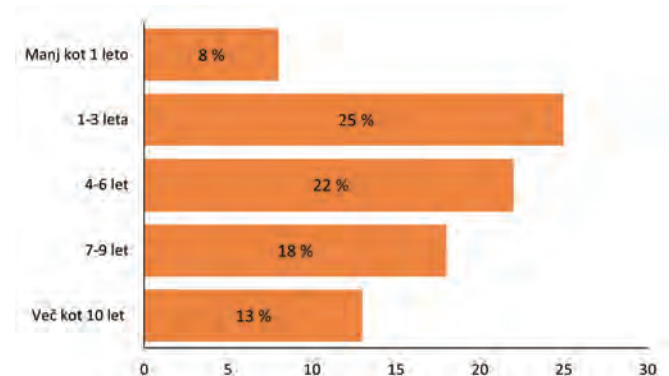
Anketa 2024

Društvo Šola zdravja soustvarjamo vsi njegovi člani. Z letošnjim vprašalnikom Društva Šola zdravja smo tako želeli od članov pridobiti mnenja o trenutnem delovanju društva in ideje za nadaljnje delo.

Vprašalnik je izpolnilo 655 članov, starih med 33 in 93 let. Večina je pripadnic ženskega spola (93 %), medtem ko je moških 7 %.



Največ članov, ki so izpolnili vprašalnik, telovadi v ljubljanski občini (19 %), kar je, glede na največje število vadečih skupin v Ljubljani, pričakovano.



Po metodi 1000 gibov člani, ki so izpolnili vprašalnik, večinoma telovadijo 1 do 3 leta (25 %).

Že nekaj časa se dober glas o Društvu Šola zdravja širi od ust do ust, in nič drugače ni bilo





ni letos. Kar 59 % udeležencev je poročalo, da je za društvo slišalo od prijateljev ali znancev, 21 % pa je videlo skupino, ki je telovadila, in so se jim nato pridružili.



Za jutranjo vadbo se je večina vprašanih nato odločila zaradi boljšega počutja (73 %) in z željo po ohranitvi svojega zdravja (70 %), pogost razlog pa je tudi druženje (61 %).

Telovadbo po metodi 1000 gibov in ne katero drugo vadbo pa so najpogosteje izbrali, saj se telovadi zunaj, na svežem zraku (84 %), poleg tega pa poteka v bližini doma (63 %), vsak dan (60 %) in v družbi z drugimi (59 %).



Večina članov, ki so izpolnili anketo, telovadi vsako jutro (63 %), nekaj manj pa 2 do 4 krat na teden (34 %). Z jutranjo vadbo so člani zadovoljni, saj jih 68 % poroča, da jim je zelo všeč, 28 % pa da jim je všeč.

Pri sebi skoraj vsi opažajo spremembe (96 %), izmed katerih jih 62 % poroča, da so te velike. Najpogosteje se kažejo v večji gibljivosti (89 %), pogosto pa tudi preko izboljšanega ravnotežja

(53 %), lažjega opravljanja vsakodnevnih opravil (52 %) in večje sproščenosti (48 %).

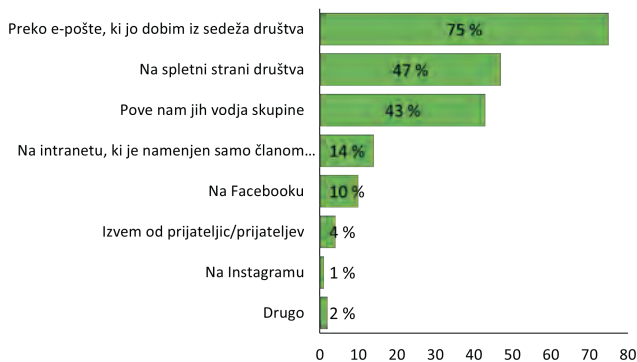


V društvu poleg jutranje vadbe po metodi 1000 gibov ponujamo tudi druge dejavnosti, ki se jih člani lahko udeležijo. Ena izmed teh so dodatne vaje za moč, ki jih izvajamo v živo ali preko zooma, česar se udeležuje 50 % vprašanih, ki večinoma telovadijo z elastiko (58 %). Pri sebi opažajo večjo gibljivost (74 %) in lažje opravljanje vsakodnevnih opravil (50 %).

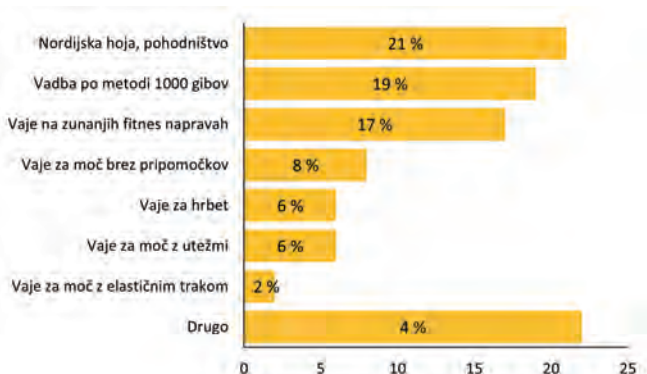


Druga tovrstna dejavnost je Dihamo z naravo, katere se udeležuje 33 % anketiranih članov. Ti so z vadbo zadovoljni, saj jo v povprečju ocenjujejo z oceno 4 (na lestvici od 1 do 5). Več članov bi se dejavnosti udeležilo, če bi bila ta na bližnji lokaciji (44 %).

O dogajanju v društvu so udeleženci ankete obveščeni preko spletne strani društva (47 %), vodje skupine (43 %), v največji meri pa preko e-pošte, ki jo dobijo s sedeža društva (75 %). Kar 90 % namreč prejema društvene novice, izmed teh pa jih 76 % pogosto prebira in 21 % redkeje.



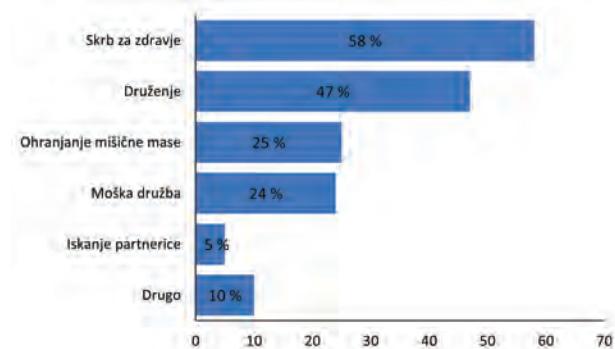
V Društvu Šola zdravja je trenutno včlanjenih več ženskih kot moških članov, zato smo se v vprašalniku spraševali, kakšna vadba bi ustrezala moškim. Anketirani so podali veliko lastnih predlogov, prevladovalo pa je mnenje, da bi jim bila najbolj všeč nordijska hoja oziroma pohodništvo (21 %), vadba po metodi 1000 gibov (19 %) in vaje na zunanjih fitness napravah (17 %).



Vprašani menijo, da je notranja motivacija moških za udeležbo na vadbi najpogosteje skrb za zdravje (58 %), večkrat pa tudi druženje (47

%). Glede tega, ali bi se raje udeležili vadbe, ki bi bila namenjena izključno moškim, večina nima mnenja, prevladovalo pa je mnenje, da ne (38 %).

Zanimalo nas je, kako ocenjujete delovanje našega društva. Večina vprašanih meni, da je delovanje zelo dobro (45 %), zelo veliko pa, da

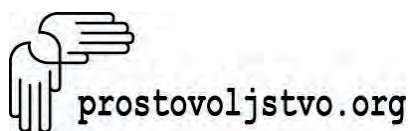
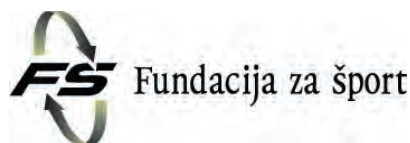


je to odlično (36 %). Nekaj članov meni, da je delovanje zadovoljivo (18 %) in zelo malo, da je to slabo (1 %). Večina ne pogoša nobenih vsebin in tematik (36 %).



Besedilo in grafi: Eva Kavčič, mag. psihologije

Med drugimi nas podpirajo:





Ugotovitve prof. dr. Uroša Staniča

Rast članov društva

Iz ene skupine v Piranu je Društvo Šola zdravja (DŠZ), s katerim že dolga leta sodelujem, v 15 letih naraslo na skoraj 300 skupin z več kot 5.000 člani in pokriva 50 % regij Slovenije. To predstavlja tudi enkratno populacijo prostovoljcev za različne raziskave in razvoj novih načinov za preventivo starostnikov.

Obseg telovadbe

Vadba vsako jutro traja 30 minut in se odvija 5 ali 6-krat tedensko, ne glede na vremenske prilike. Odvija se na prostem in ob vsakem vremenu.

Razvoj medicinskih naprav za vpliv vadbe na srčni utrip

Raziskovalci Inštituta Jožefa Štefana so za nadzor delovanja srca razvili EKG senzor Savvy (vodja dr. Roman Trobec). Ta kontinuirano zbira podatke 3 dni. Strokovnjaki rezultate diagnosticirajo in jih pacient odda svojemu osebnemu zdravniku.

Namen tega diagnosticiranja je pravočasno opozoriti osebnega zdravnika na prilagajanje terapije in, če je potrebno, napotitev h kardiologu. Vse to z namenom preprečitve možganske kapi ali srčnega infarkta, kar je zelo pomembno za srečno življenje pacienta in tudi vpliva na zmanjšanje stroškov zdravstvene oskrbe na leto za 5 do 10-krat. Pri testiranju je sodelovalo tudi DŠZ.

Publikacije za izobraževanje vaditeljev vadbe in vpliv na zmanjšanje stroškov zdravstvenega varstva države

DŠZ hrani v svojem arhivu obsežno dokumentacijo avtorja metode 1000 gibov, dr. Nikolaya Grishina, ki so na razpolago zainteresiranim, poleg tega pa tudi 5 znanstvenih člankov o identificiranju vplivov vadbe na gibalne sposobnosti članov skupin. Med njimi so ugotovili in izmerili bistveno povečanje gibalne sposobnosti ter tudi izboljšanja ravnotežja in stabilnosti. Dr. Roman

Trobec in dr. Uroš Stanič sva za razpise ARRS vložila od leta 2005 več prijav za razvoj telemedicinskega omrežja v Sloveniji. Po podatkih dobre prakse skandinavski držav s Tele medicino zmanjšajo stroške zdravstvenega sistema za 2 % na leto.

Letni stroški člana

Delovanje DŠZ je osnovano na prostovoljstvu, zato je bila do sedaj letna članarina le 20 €. Za to vsoto so člani DŠZ, pretežno državljani z nižjimi pokojninami ali plačami, dobili celoletno vodeno telesno vadbo po metodi dr. Grishina in vse druge usluge DŠZ. Večina članov nima dovolj denarja za fitnes in individualne trenerje.

Mednarodna nagrada Fit for Life

DŠZ je leta 2023, v hudi mednarodni konkurenci, v Švici prejelo nagrado Fit for Life. To priča o enkratnosti tovrstnega delovanja DŠZ in njenega pomena ne le za Slovenijo, temveč tudi za mednarodno preventivno delo s starejšo populacijo.

*prof. dr. Uroš Janez Stanič, upokojeni sodelavec
Inštituta Jožef Štefan, Pubov nagrajenec za življenjsko delo za leto 2022*

Nam pomaga, vas pa nič ne stane – 1 % dohodnine

Prav vsak način vaše podpore šteje in je dragocen in smo zanj zelo hvaležni. Iskreno se vam zahvaljujemo za podporo.

Veliko prebivalcev Slovenije se je že odločilo, da del dohodnine nameni društvom, ki delujejo v javnem interesu. Vsak, ki je zavezanec za plačilo dohodnine, ima namreč dve možnosti: lahko pusti, da se del dohodnine steče v državno blagajno, ali pa jo nameni društvom. Prijazno vas vabimo, da 1 % akontacije svoje dohodnine namenite Društvu Šola zdravja. Vas to ne stane nič, nam pa veliko pomeni.

Hvaležni bomo, če boste izpolnili in podpisali obrazec. Veseli bomo, če boste k odstopu dohodnine našemu društvu povabili tudi prijatelje in sorodnike. Vnaprej se vam zahvaljujemo za zaupanje in podporo.

Obrazec za izpolnitev dohodnine je na spletni strani našega društva: <https://solazdravja.com/>, lahko pa nam tudi pišete na info@solazdravja.si in vam bomo poslali obrazec po pošti.

Društvo Šola zdravja

Vodenje skupine in dobra komunikacija

V okviru izobraževalnega programa Šole zdravja smo imeli v podružnici Obala usposabljanje za vodje skupin in vaditelje. V petek, 20. oktobra 2023 smo se zbrali v Krajevni skupnosti Lucija na štiriurni delavnici, ki jo je vodila predsednica društva Zdenka Kavčič, mentorica-koordinatorka prostovoljcev Društva ŠZ.

Spoznavali smo osnove delovanja skupine, nenasilno komunikacijo, skozi interaktivne igrice spoznavali razvoj skupine, vlogo posameznikov, še posebej vodij, kako vzpostaviti dober odnos, kako se odzvati v konfliktnih situacijah, skratka kako negovati skupino, da ta raste, se razvija in kako se izogibati situacijam, ki vodijo v krhanje in propad skupine.



Pridobljeno znanje nam bo gotovo koristilo, sicer so pa vsi ti napotki zajeti že v kodeksu društva ŠZ, ki ga je napisal idejni vodja, dr. Nikolay Grishin in ga uporabljamo bolj ali manj uspešno že od nastanka društva.

Besedilo: Slavica Mrakovčič, foto: Ubald Trnkoczy

Usposabljanje v Grosupljem

Na podlagi pridobljenih sredstev iz razpisa za šport Občine Grosuplje smo dobili možnost, da v Grosupljem izvedemo delavnico usposabljanja športne vadbe. S predstavniki Društva Šola zdravja smo se dogovorili za datum izvedbe in izvajalca.

Delavnico je 20. septembra 2023 vodil Andraž Purger, profesor športne vzgoje. Namen delavnice je, da podrobneje pojasni pravilno izvajanje vaj, ki jih delamo pod milim nebom kot »1000 gibov v 30 minutah«.

Prijetno smo bili presenečeni, ko nas je pri vratih sprejemala naša nova predsednica Šole zdravja, Zdenka Kavčič. Nasmehana in dobre volje nas je takoj spravila v odlično razpoloženje, ki se nas je držalo do konca predavanja. Na začetku nas je vse prisrčno pozdravila in nam zaželela mnogo lepih trenutkov pri vsakodnevni vadbi. Vse udeležence je pozdravila tudi predstavnica Zavoda za turizem občine Grosuplje in nas povabila, še posebej člane Šole zdravja iz drugih krajev, da si ob priložnosti ogledamo lepote Grosuplja.

Presenečeni in veseli smo bili, da so se nam na delavnici pridružile nove članice iz skupine Radovljica – Vrbnje, člana iz Lisca (občina

Trebnje), članici iz nove skupine Ždinja vas, članice iz Podzemlja ter člani iz skupine Novo mesto – Vodomec.

Andraž nam je nazorno prikazoval pravilno izvajanje vaj. Vmes smo se nasmejali posrečenim šalam, pokazal pa nam je tudi, kako nekateri »malo po svoje« izvajajo vaje. Z nepravilno tehniko seveda ne dosežemo namena vaj.

Po tri slušatelje je Andraž povabil na oder, kjer smo izvajali vaje. S humorjem nas je pohvalil in pravilno pokazal podrobnost, ki se mu je zdela pomembna.

Zelo dobro smo se imeli na delavnici, tudi zato, ker smo se spoznali z novimi skupinami in sklenili, da se obiščemo in poglobimo naše stike, kar je tudi namen skupnih druženj.

Besedilo in foto: Anton Rajh, vodja skupine Grosuplje





Dan se po jutru pozna!

V ljubljanski Šiški, med bloki vsako jutro lahko srečamo zanimivo skupino starejših, ki redno izvajajo jutranje razgibavanje po Metodi 1000 gibov: skupina Društva šole zdravja Ljubljana – Šiška. Med njimi je najmanj dvanajst gospa, ki so že doživele osemdeset pomladi.

Ena od njih je Marija (Mici) Kurnik, ki vodi jutranje razgibavanje in organizira vse dogajanje v omenjeni skupini. V letu 2023 je dosegla častitljivih devetdeset, ki jih seveda ne kaže, ne



Marija Kurnik ob prejemu nagrade za 10. obletnico skupine. Foto: arhiv skupine



Skupina Ljubljana Šiška, s snemanja filma s Planet TV. Foto: arhiv Planet TV



navznoter in ne navzven. Drobna in žilava gospa, drobnih iskrivih oči, mladostnega videza in vedno nasmejana je še kako aktivna, dobrohotna, marljiva in vedno prijazna. Pa ne le zjutraj, vsak dan in vsepovsod rada priskoči na pomoč, saj je kot prostovoljka pripravljena kadarkoli karkoli storiti in komurkoli ustreči po svojih močeh.

Pravi, da poležavanje na kavču in osamljenost nista dobra popotnika za zdrav način življenja in dolgo zdravo starost, zato svoje vrstnike in mlajše vselej spodbuja k druženju in gibanju v naravi. Seveda je ogromno pripomogla, da je njena skupina aktivna tudi pri sodelovanju z drugimi skupinami, sodeluje pri različnih projektih Društva šola zdravja, pri njegovi promociji, zlasti v programu medgeneracijskega sodelovanja z otroki. Lani so kot skupina celo sodelovali pri snemanju slovenskega otroškega filma, aktivno pa so se pridružili tudi zbiranju finančnih sredstev za pomoč poplavljenim.

Upokojeni profesorici slavistike ni bilo vedno postlano z rožicami, a vendar je dobra volja in optimizem nikoli nista pustila na cedilu. Že kot mlado dekle se je veliko ukvarjala s športom, še zlasti aktivno se je, skupaj z možem, posvetila alpinizmu in planinstvu. Zdaj je z velikimi turami, pravi, opravila, a še vedno se redno udeležuje večjih organiziranih pohodov po vsej Sloveniji, rada pa tudi popelje svoje kolege iz društev, v katerih sodeluje, na kakšen krajši pohod ali izlet; na vsakega se vsakič temeljito pripravi.

Razen tega, da je zelo aktivna tudi v upokojenskem društvu, še vedno rada prepeva v pevskem zboru in redno obiskuje popoldansko telovadbo v Šentvidu. Doma je skrbna mama in babica, ki se vsakokrat veseli obiska svojih vnukinj, ki študirata v tujini.

Naši Mariji voščimo obilo zdravja, sreče in vsega dobrega! Naj bo njen moto: »Dan se dan po jutru pozna!« spodbuda in vodilo vsem mlajšim in starejšim, da ne bi nikoli obupali, saj je življenje nekaj najlepšega, kar nam je bilo podarjeno.

Besedilo: Pika Trpin

Danilo Pečnik: 93

V brežiški skupini smo konec lanskega decembra proslavili izjemen jubilej. Naš vneti član **Danilo Pečnik** je namreč dopolnil 93 let in je še vedno pravi kaveljc.

Da gibanje pomeni zdravje in življenje, se zaveda že od malih nog. Zelo mlad se je vpisal k brežiškim Sokolom, v letih po drugi svetovni vojni pa je veliko hodil, tekal, kolesaril in planinaril. Vse to je počel pravzaprav vse do izbruha pandemije covid 19, torej do nedavnega. Tudi v tako častitljivih letih se je z veseljem in posebno zagnanostjo udeleževal tekaških in kolesarskih maratonov po vsej Sloveniji. Kot pove v enem od video posnetkov, ki ga lahko najdete na portalu YouTube, je pri tem doživljal božanski občutek stika z naravo, s katero živi in diha vse življenje in iskreno želi, da bi ta občutek podoživljalo čim več ljudi vseh starosti.

O tej njegovi športni dejavnosti pričajo številne medalje, obešene na steno dnevne sobe, ter pokali v in na vitrinah te iste sobe. Med njimi so tudi priznanja za najstarejšega udeleženca. V brežiški skupini Šole zdravja je začel telovaditi leta 2018. Na telovadbo se je včasih pripeljal s kolesom in v kolesarskih oblačilih, saj je takoj zatem rad odpeljal še kakšen približno 50-kilometrski krog.

Svoj čas je bil član kolesarskega kluba Branik Maribor, od leta 2000 pa je član krškega kolesarskega kluba. Najdemo ga tudi med ustanovitelji brežiškega atletskega kluba, sedem let je bil predsednik brežiškega planinskega društva in večkrat osvojil vrh Triglava. Med znanci in prijatelji je zelo priljubljen. Nadeli so mu ljubkovalni vzdevek Nilč.

O njegovi zanimivi dosedanji življenjski poti bi se dalo napisati knjigo. Ker si na teh straneh preveč obširnega pisanja seveda ne moremo privoščiti, bomo bolj kratki. Rojen leta 1930, je osnovno šolo obiskoval v domačih Brežicah, kjer je brezskrbnost njegovih otroških let grobo prekinil nemški okupator. Takoj po vojni je šolanje nadaljeval na državni tehnični šoli v Ljubljani in postal strojni tehnik. Med šolanjem



Vodja brežiške skupine, Ana Kupina, razigranemu Danilu Pečniku ob njegovem 93. rojstnem dnevu izročila šopek rož. Foto: Ernest Sečen



Danilo Pečnik pred številnimi osvojenimi pokali. Foto: Ernest Sečen

je stanoval pri svoji teti, katere sosed je bil znameniti arhitekt Jože Plečnik. Ta je kmalu pokazal zanimanje za suhljatega visokoraslega fanta in ko je izvedel, da hodi v tehnično šolo, ga je nekoč povabil k sebi domov in mu med drugim pokazal svoj risalni pribor.

»Presenečen sem bil, da uporablja isto znamko kot jaz, nemški Richter. Dovolil mi je celo, da ga malce preizkusim, česar so bili deležni le redki njegovi obiskovalci. Včasih me je kar na vrtu čakal, da pridem



V kolesarskih oblačilih. Foto: arhiv Danila Pečnika

iz šole in da sva potem kakšno rekla,« se tistih dni in Plečnika spominja Danilo. Po maturi je bil z državnim dekretom o zaposlitvi napoten na direkcijo Jugoslovanskih železnic v srbski Čačak, kjer je delal do odhoda na služenje vojaškega roka. Preostanek delovne dobe do upokojitve leta 1989 je oddelal kot vodja službe varstva pri delu, pri novomeškem vodnogospodarskem podjetju, izpostava Čatež ob Savi.



Pravi, da je vedno rad delal z ljudmi. »Med ostalim sem sodelavce spodbujal k zdravemu načinu življenja, kakršnega sem tudi sam ves čas prakticiral. Sam, na primer, najraje pijem sok mlade ječmenova trave. Ta čisti, krepi, zdravi in pomlajuje. Ne potrebujem nobenih drugih zdravil. Zdrava hrana je pomemben razlog za dolgo aktivnost,« pravi.

Danilo je bil eden prvih članov Društva nekadilcev Ljubljana – Šiška, katerega vejo je ustanovil tudi v Posavju in bil dejaven še na ostalih področjih v službi ljudstva. Sedem let je bil poveljnik štaba civilne zaščite v svoji krajevni skupnosti Šentlenart in 20 let član občinskega štaba civilne zaščite.

Pečnik je zelo ponosen na nekatere svoje sorodnike, med katerimi posebej izpostavi prababičinega brata, dr. teologije Ivana Janežiča iz Župelevca, ki je bil znan tudi kot publicist, pisatelj in profesor na celjski gimnaziji. Drugi takšen sorodnik pa je materin brat Henrik Klobučar. Ker je dobro znal nemško in bil kot obrtnik tudi sicer zelo razgledan, so ga Nemci imenovali za župana Brežic. Najbolj se je izkazal zadnje dni okupacije, ko so Nemci s svojimi pomagači ustaši 6. maja 1945, pred umikom proti Avstriji, nameravali razstreliti znameniti brežiški jekleni most čez Savo in Krko, a jim je Klobučar, z veliko mero tveganja, to preprečil. Takrat so nanj tudi streljali, a ga na srečo niso zadeli. Z njim je Danilo med vojno preživel veliko skupnih uric, danes pa si s pisanjem njegovega življenjepisa prizadeva širši javnosti predstaviti pravo sliko o svojem stricu.

Kot rečeno, je Danilo Pečnik član brežiške skupine Društva Šola zdravja, in to že šesto leto. »Vse mi je všeč. Prvorazredno! Bolje se počutim, tako telesno kot duševno. Všeč mi je tudi druženje ob kavi po telovadbi ter udeležba na raznih dogodkih in prireditvah znotraj skupine,« navdušeno pove. »Tole jutranjo telovadbo zelo priporočam vsem, ki se zanjo še niso odločili, tudi moškim. Našim članicam sporočam, naj jih vendar pripeljejo s sabo.«

Še to. Naš mladostni starosta še vedno bere brez očal. Tudi droben tisk. In še vedno vozi avto.

Besedilo: Ernest Sečen, skupina Brežice

Soča Košuta Hafner: 94

»Ugaja mi, ker telovadim na prostem in sem v stiku z zemljo in naravo.«

Med člani Društva Šola zdravja so osebe, stare preko 90 let, ki se redno udeležujejo jutranje telovadbe 1000 gibov. Trenutno je med nami kar 40 junakov in junakinj, ki so že zakorakali v deveto desetletje svojega življenja.

Soča Košuta Hafner je naša najstarejša članica in telovadi v skupini Sežana. 16. marca 2024 je dopolnila 94 let. Občudovanja vredna starost, še posebej, če je človek še vedno aktiven in se ukvarja z različnimi stvarmi, tako kot Soča.

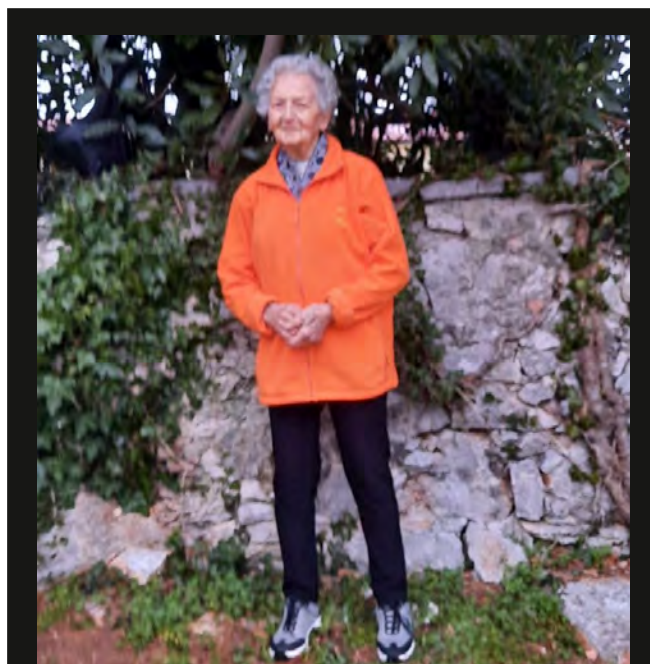
Že več desetletij se ukvarja z biodinamiko (kot članica združenja, ki vzgaja zdrave rastline brez strupov) in pozorno proučuje antropozofijo. Dolga leta se je poglobljala v Steinerjeve spise, še zlasti v njegov Koledar duše, ki ga je tudi prevedla v slovenščino. Vključila se je v Kulturno društvo v Sežani, kjer sodeluje z Univerzo za tretje življenjsko obdobje, aktivna je tudi v skupini, ki obiskuje različne kraje s ciljem spoznavanja rastlin.

Rojena je bila v Ljubljani, v umetniški družini, večino svojega življenja pa je preživela v Trstu, kjer sta bila rojena tudi njena starša. Njen oče je bil znani igralec in režiser Just Košuta, mama, Zora Košuta (rojena Petelin), pa je bila igralka in pisateljica z umetniškim imenom Zora Jugova.

Najprej sem jo morala vprašati, kdo ji je dal to zanimivo ime, *Soča* in je takoj izstrelila: *»Tata! Ime mi je dal po naši čudoviti reki, ker je imel strašno domotožje po Primorski in po reki Soči. In seveda sem izredno počaščena, da nosim ime tako lepe reke!«*

Soča se s telovadbo ukvarja že vse od osnovne šole, ko je še živela v Mariboru: *»V osnovni šoli smo imeli v pritličju stavbe veliko telovadnico z različnimi športnimi orodji, zato so me starši na telovadbo vpisali že v 1. razredu. Rada sem hodila tudi v naravo in teh pohodov po Pohorju se še vedno z veseljem spominjam.«*

Ob začetku II. svetovne vojne je morala družina Košuta iz Maribora zbežati v Ljubljano, saj so po spletu okoliščin izvedeli, da je bil njen oče na



Po zaključku redakcije smo prejeli žalostno novice, da je Soča Košuta Hafner preminila. V spomin na našo Sočo in odličen primer aktivne dolgoživosti objavljamo zadnji pogovor z njo. Naj počiva v miru.

seznamu za deportacijo v taborišče Dachau. V Ljubljani je dokončala osnovno šolo, po kateri se je lahko kot odličnjakinja vpisala na gimnazijo. Ta je bila zasedena z vojaki, zato v njej ni bilo možnosti za telovadbo. *»Tokrat smo v šolo lahko hodili le enkrat ali dvakrat na teden. Ko so partizani prišli v Ljubljano in osvobodili mesto, so tato poslali v Trst, z nalogo, da ustanovi Slovensko gledališče, kamor mu je sledila tudi družina.«*

Tako je Soča šolanje na gimnaziji dokončala v Trstu. *»Tudi tam sem telovadila, bila sem pobudnica ustanovitve skupine, ki je igrala odbojko in s katero smo imeli do konca šolanja na gimnaziji zelo lepe uspehe.«* Po končani gimnaziji je dobila štipendijo za študij režije v Bolgariji.

S študija se je vrnila poročena in se zaposlila v gledališču v Trstu. Ne za dolgo. *»Ker moj mož, kot ladijski inženir, v Trstu ni dobil dela, uspelo pa mu je v*



Švici, pri enem od tamkajšnjih podjetij, je odtlej veliko potoval po svetu,« je pojasnila. Zato se je v resnici tudi odpovedala svoji karieri, saj je, kot mi je zaupala, vselej sledila možu, kamor so ga pač službeno poslali, da bi družina ostala skupaj in povezana.

V Slovenijo se je vrnila šele leta 2019, kot upokojenka, takrat jih je štela že 90. Kmalu se je vključila v Društvo Šola zdravja. Soča je primer ženske, ki ji leta ne pridejo do živega in zanjo



niso ovira. Nekateri njeni sovrstniki in sovrstnice v teh letih ne hodijo niti na sprehod, kaj šele da bi redno telovadili. Vprašala sem jo, če lahko komentira svojo odločitev, da bo hodila na vsakodnevno jutranjo vadbo? »Meni se je to zdelo čisto normalno, veselilo me je. To je del mojega

življenja. Že od nekdaj rada telovadim.« In tako sedaj redno obiskuje jutranjo telovadbo 1000 gibov.

Na vprašanje kaj ji ta telovadba pomeni, brez okolišanja prizna: »Kot prvo, pomeni mi skrb za zdravje, prijetno srečevanje s prijatelji, spoznavanje okolja, lepo družbo in druženje, dobre odnose, odhoda na skupne izlete, na srečanja Šole zdravja. Res, ta telovadba mi veliko pomeni!« S pomočjo telovadbe v Šoli zdravja se je vključila v okolico in tako spoznala veliko ljudi.

Kdaj pa kdaj se seveda zgodi, da ne utegne priti na telovadbo ali pa, da se ne počuti dobro, na kar pravi: »Kadar ne morem priti, mi je zelo žal, ker mi jutranje razgibavanje manjka, saj vseskozi čutim potrebo po telovadbi. V skupini so zares čudoviti ljudje, ki mi zelo pomagajo. Vsakič, ko se po kakšni odsotnosti vrnem na jutranjo vadbo, sem zelo vesela in se med svojimi sošolci in sošolkami takoj sprostim.«

Šola zdravja ji je življenje v njenem devetem desetletju zelo popestrila in tudi pospešila, o čemer pravi: »Telovadba po metodi 1000 gibov mi je odprla oči! Ugaja mi, ker telovadim na prostem in sem v stiku z zemljo in naravo.« Sprašujemo se lahko, od kod taka volja in entuziazem tej naši najstarejši članici. Prosila sem jo, naj nam odkrije svoj recept, da se še kdo naleze kakšnih pozitivnih vibracij, ki jih ona izžareva. S spodbudnim odgovorom tudi zaključujem pogovor z našo najstarejšo članico, ki se je, kljub letom, izkazala kot zanimiva sogovornica: »V jutranji telovadbi čutim harmonijo, lepo mi je in dobro mi dene, ker se ob njej počutim svobodno. Še posebej zato, ker telovadimo na prostem, v naravi. Ta stik z zemljo in naravo mi je zelo dragocen. Morda te občutke potrebujejo tudi drugi, pa se še ne zavedajo, kako zelo pomembna je v resnici ta svoboda razgibavanja nekje zunaj, v naravi.«

Besedilo: Neda Galijaš, foto: Drago Mali



ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju





Medgeneracijsko druženje v prazničnem decembru

Prazniki so priložnost, da se družimo z različnimi organizacijami, delimo zgodbe in nepozabne trenutke. V podružnici Šole zdravja (ŠZ) Metlika smo stopili skupaj z Zavodom za izobraževanje in kulturo (ZIK) Črnomelj, Osnovno šolo (OŠ) Podzemelj, Centrom za krepitev zdravja (CKZ) Zdravstvenega doma Metlika in Območnim združenjem Rdečega križa (OZRK) Metlika.

V metliški podružnici ŠZ deluje 5 skupin. Letos sta druženje organizirali skupini Podzemelj in Gradac. Namen medgeneracijskega druženja je bil predstaviti, prebivalcem v lokalnem okolju in širše, možnosti za brezplačno rekreacijo za boljše počutje in zdravje. Namen in delovanje društva ŠZ je predstavila Mojca Šikonja.

Na ZIK Črnomelj organizirajo in izvajajo različne programe na področju izobraževanja odraslih, saj je v času hitrih družbenih sprememb vseživljenjsko učenje nujno. Izvajanje programov nam je predstavila Janja Jankovič, organizatorica izobraževanja odraslih.

Na OŠ Podzemelj so 4. decembra 2023 v telovadnici pripravili srčen kulturni program, koordinatorica CKZ, Mirna Nemanič, je predstavila delovanje centra, obiskovalcem pa so ponu-



dili meritve krvnega tlaka in sladkorja v krvi. Sekretarka OZRK Metlika, Zalka Klemenčič, je predstavila delovanje Rdečega križa in prikaz oživljanja ob srčnem zastoju.

Članice Šole zdravja so povabile velike in male obiskovalce k skupni rekreaciji po metodi 1000 gibov. Vzdušje je bilo prisrčno, vadbo sem vodila Milena Pavlovič.

Program prireditve je povezoval Tadej Fink iz ZIK Črnomelj. Po koncu programa smo se družili ob sladkem pecivu in čaju.

Zahvaljujemo se vsem udeležencem v programu, še posebej ravnateljici OŠ Podzemelj, Marini Špehar, za gostovanje v telovadnici OŠ in učencem za srčen kulturni program.

Besedilo: Milena Pavlovič, vodja podružnice Metlika, foto: arhiv podružnice

Simbioza giba

V okviru projekta Simbioza giba so člani skupine Sela (Videm pri Ptujju) v petek, 20. oktobra 2023, obiskali Podružnično osnovno šolo Sela.

Projekt Simbioza giba združuje ideje medgeneracijskega sodelovanja, prostovoljstva in telesne vadbe, preko katerih ozavešča ter promovira zdravo in aktivno življenje za vse generacije, v vseh življenjskih obdobjih. Skupaj smo pozdravili sonce, se ogreli in potelovadili. Upamo, da bo takšnih druženj čim več. Hvala vsem udeležencem za aktivno sodelovanje.

Metka Mozetič, vodja projekta, foto: Nataša Žebaljec in Metka Mozetič





Specialisti za manualno medicino

Vaša hrbtenica v dobrih rokah

Manualna medicina sodi v področje uradnega zdravstva in je usmerjena na zdravljenje gibalnega sistema: hrbtenice, sklepov, mišic, vezivnega in drugih mehkih tkiv. Preglede in terapije izvajajo zdravniki specialisti nevrologi in ortopedi. Zdravljenje je učinkovito in prinaša hitre rezultate.

»Naši pacienti imajo večinoma težave s hrbtenico, išijasom, bolečinami v sklepih, glavoboli in težavami po poškodbah. Ob prvem pregledu je jasno, če lahko pomagamo in kako uspešne bi lahko bile terapije. V večini primerov potrebujemo opraviti od štiri do šest terapij, da odpravimo glavne simptome,« nam pojasni mag. Sanja Zrimšek, vodja ordinacij.

Pravilna postavitev diagnoze ob prvem pregledu je ključ do uspešnega zdravljenja. Ordinacije MOGY že trintrideset let obiskujejo ljudje z različnimi težavami, tudi tisti, ki do sedaj še niso



Center za manualno medicino MOGY je poznan po mreži sedmih ordinacij: v Trzinu, Mariboru, Celju, Trzinu, Novi Gorici, Kopru, Novem mestu in na Tišini. Ekipo sestavlja osem vrhunskih zdravnikov specialistov in številno strokovno osebje. V trintridesetih letih delovanja so uspešno obravnavali že več kot deset tisoč ljudi z najrazličnejšimi težavami.

našli ustreznega zdravljenja. Terapije so namenjene ljudem vseh starosti. Največ težav imajo ljudje v srednjih letih zaradi obrabnih sprememb, preobremenjenosti, prisilne drže in stresa, otroci in mladostniki s težavami zaradi neenakomerne rasti in poškodb ter starostniki z najrazličnejšimi degenerativnimi stanji in po operativnih posegih.

Najpogostejše težave, ki jih specialiti manualne medicine uspešno zdravijo, so:

- bolečine v hrbtenici (predvsem v vratnem in ledvenem delu),
- bolečine v sklepih (koleno, rama, kolk), sindrom zamrznjene rame,
- bolečine v rokah ali nogah (tudi občutki otopelosti, nemoči in mravljinčenja),
- glavoboli, vrtoglavice in nespečnost,
- nepravilno ukrivljena hrbtenica (izravnana lordoza, kifoza, skolioza),
- spremembe medvretenčnih ploščic (protruzija, hernija diska),
- draženje vegetativnih ganglijev avtonomnega živčnega sistema,
- epikondilitis (teniški komolec), sindrom karpalnega kanala,
- tinitus (šumenje v ušesih), neprijetni občutki po obrazu, motnje vida,
- otroška skolioza I. in II. stopnje,
- obrabne spremembe na hrbtenici (hondroza, spondiloza, spondilartroza ...),
- posledica draženja živčnih pletežev (lumbalgija, radikulopatija, isialgija, cervikalgija, cervikobrahialgija ...).

»Paciente poslušamo in tudi slišimo. V kolikor gre za težave s področja gibalnega sistema, je manualna medicina zagotovo najbolj učinkovita konzervativna tehnika zdravljenja. Če težave segajo izven našega področja, pacienta ustrezno napotimo naprej. Tu smo, da pomagamo in ljudje so nam iskreno hvaležni za to,« zaključuje mag. Zrimškova.

Medicinski center MOGY - specialiti za manualno medicino



Zdravljenje gibalnega sistema - že 30 let!

Informacije in naročila:

Trzin: 01 561 25 21 Koper: 040 436 327
 Maribor: 02 470 24 13 Celje: 040 866 456
 Nova Gorica: 05 300 23 77 Novo mesto: 040 56 56 65
 Murska Sobota: 040 804 286

brezplačna številka
 080 12 03

www.mogy.si



Več kot 30 let
uspešnega
zdravljenja



Več kot 10.000
obrnanih
pacientov



Sedem ordinacij,
osem zdravnikov
specialistov

Pomagamo pri težavah:

- bolečine v hrbtenici, sklepih, mišicah
- težave z okončinami (nemoč, mravljinčenje, bolečine)
- glavoboli, nespečnost, šumenje v ušesih
- stanja po poškodbah in operacijah
- epikondilitis, sindrom karpalnega kanala
- posledice obrabnih sprememb (protruzija, hernija diska ...)

Zaupajte svoje zdravje strokovnjakom.
Hrbtenica vam bo hvaležna.



Druženje z mladimi in najmlajšimi nas pomlajuje

Članice Šole zdravja Javornik kar ne moremo verjeti, da se dobivamo že skoraj pet let. Srečevati smo se začele marca 2019. Povezuje nas veselje do gibanja, druženja in medsebojnega spoznavanja.

Redno se vključujemo v razgibano dogajanje na Ravnah na Koroškem, najsibo na kulturnem, rekreativnem ali družbenem področju. V začetku leta smo se vodje skupin udeležile regijskega posveta Šole zdravja, na katerem smo se seznanile z novostmi in skupaj potelovadile.

Skozi leto smo sodelovale na prireditvah ob dnevu za spremembe v Grajskem parku, z najmlajšimi pa ob dnevu mobilnosti. Povabili so nas tudi na pohod po Ravenski čebelarški poti. Začetek je bil pri Šolskem centru Ravne, nato smo šli mimo Šrotneka do čebelnjaka v Kotljah, kjer je bila v dvorani krajša slovesnost. Od tam smo se podali spet proti Ravnam k čebelnjaku na Piglu, potem pa še k panju pri SIJ Metal Ravne.



Najbolj se razveselimo, ko nas vsak prvi torek v mesecu pričakajo najmlajši iz vrtca na Javorniku, ki z vzgojiteljicami pridno telovadijo. Druženje z mladimi in najmlajšimi nas pomlajuje, zato prav lepo vabljeni, da se nam pridružite vsak dan od ponedeljka do petka ob 7:30 na igrišču pri Osnovni šoli Koroški jeklarji na Javorniku na Ravnah.

Besedilo: Jožica Brežnjak, vodja skupine Javornik, foto: arhiv skupine

Obisk v Vrtcu Razvanje

V mesecu oktobru so nas v vrtcu Jožice Flander Maribor, enoti Razvanje, razveselile članice društva Šole zdravja. Povedale so nam, da delujejo pod imenom Ognjičevke, ki so ga povzele po zdravilni rastlini ognjič, katere barva je tudi njihov zaščitni znak.

Takoj ko so vstopile na igrišče našega vrtca, so s svojo pozitivno energijo in nasmehi na obrazih razširile dobro voljo, tako med otroke kot tudi med strokovne delavke vrtca. Brez obotavljanja smo se postavili v velik krog in njihova vodja, gospa Minka Donik, je pričela z razgibavanjem. Vsako prikazano vajo je popestrila z razlago, ki je otroke dodatno motivirala pri izvedbi vaje. Na tak način smo razgibali celotno telo.

Otroci so aktivno sodelovali pri razgibavanju in se trudili, da bi pravilno izvajali vaje, Ognjičevke pa so jim pri tem pomagale z dodatno razlago in prikazom. Po temeljitem razgibavanju smo jih z

otroki povabili, da z nami zaplešejo in da tudi mi njih nekaj naučimo. Takoj so privolile in z nami zaplesale.

Znova smo dokazali, da so leta le številka in da se lahko z dobro voljo in pozitivno naravnostjo družimo z različnimi generacijami in drug od drugega vedno kaj novega naučimo.

Besedilo: Jasmina Stažič, dipl. vzg., Vrtec Jožice Flander Maribor, foto: arhiv vrtca





V simbiozi z mladimi

V petek, 22. septembra 2023 so se članice najstarejše skupine DŠZ Koroška vrata iz Maribora udeležile prireditve mladih, podnebni dogovor in štafeta. Na njihovem vadbenem prostoru v Ljudskem vrtu so ob osmih prikazale našo jutranjo vadbo in sodelovale v programu na osrednjem stadionu Ljudski vrt.

Sledil je prihod učencev OŠ Prežihovega Voranca (2. do 8. razred), okrog 50 dijakov III.



Gimnazije, »trojk« (vrtec, 1. in 9. razred OŠ) ter sprehod do južne ploščadi Ljudskega vrta.

Na južni ploščadi so se »trojkam/čtvorkam« pridružili še dijaki III. Gimnazije s tekom v formaciji in vstopom na osrednji stadion Ljudski vrt, čtvorke pa so izvedle simbolični tek s štafeto okoli nogometnega igrišča.

Po olimpijskem protokolu učencev OŠ Prežihovega Voranca z zastavami in baklami je bila še zaprisega, tek izbranih osnovnošolcev in dijakov po ulicah Mestne četrti Koroška vrata, nato pa odhod osnovnošolcev na športna prizorišča.

Bilo je navdihujoče v simbiozi z mladimi pokazati, kako tudi starejši skrbimo za športno in gibljivo telo ter zdravje, z mislijo in sporočilom: »Šport in gibanje v mladosti je naložba za gibljivo in zdravo starost!«

Besedilo: Erika Rajšp, foto: Sonja Vesenjak

Čajanka v Dnevnom centru Šent

22. novembra 2023 smo bili povabljeni v Dnevni center društva za duševno zdravje Šent v Ljubljani na čajanko. Pričakale in pogostile so nas zaposlene svetovalke, ki so nam razkazale njihove prostore in različne dejavnosti. Povabile so nas, da smo skupaj izvedli nekaj vaj 1000 gibov, nakar je sledila kavica. Dogovorili smo se, da bo naša vodja, Marija Kurnik, enkrat na teden vodila jutranjo telovadbo tudi v njihovem parku na lokaciji društva Šent.



Imeli smo se zelo lepo in med nami se je pretakala sama pozitivna energija, saj vsi še vedno z navdušenjem pripovedujemo o našem obisku centru Šent.

Tudi svetovalke so bile zelo zadovoljne z našim odzivom, kar je vidno iz njihove zahvale, ki so nam jo poslale po elektronski pošti: »Iskreno se vam zahvaljujemo za vaš obisk v našem Dnevnom centru Šent Ljubljana. Hvala ker ste nas napolnili z novo mladostno energijo in nas spomnili, kako pomembno je medsebojno povezovanje, krepitev medsebojnih odnosov, pomoč, podpora in opolnomočenje sočloveka ter, nenazadnje, tudi skrb zase in za svoje zdravje.«

Besedilo: Eva Vuksanovič, skupina Ljubljana-Šiška, foto: Bogdan Martinčič

DÖBER TEK
Slovenija

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



Pojejo tudi mladim

V ponedeljek, 12. junija 2023, je pevska skupina Šola zdravja iz Domžal, v sodelovanju z medgeneracijskim centrom (MGC) Bistrica, pripravila prelep koncert, ki so ga poimenovali »Ljudska pesem od otroka do starostnika.« Podoben nastop bo 9. maja 2024 ob 10. uri v Knjižnici Domžale, ko bodo obeležili 10. leto delovanja pevske skupine. Člane domžalskih skupin vabijo na njihov koncert.

Pevska skupina Šole zdravja Domžale je nastala pred desetimi leti v skupini Drevored 88 lip. Z vajami so pričele ob ponedeljkih, na pomoč pa so jim prišle pevke skupin Športni park in Paviljon. Ker so vse pevke prostovoljke, so se pojavile težave s prostorom za vaje. Tako so vadile v Osnovni šoli Domžale, v pisarni društva, v prostorih krajevne skupnosti in, najdlje, v prostorih MGC Bistrica.

Pevska skupina Šole zdravja poje ljudske pesmi, njihova mentorica in zborovodkinja Marika Haler pa te pesmi vsako sredo poje tudi s stanovalci MGC Bistrica.

Več si lahko preberete na: <https://domzalec.si/kultura/prireditve-kultura/v-mgc-bistrica-medgeneracijsko-zapeli-ljudske-pesmi/>

Besedilo: Marika Haler, foto: Miro Pivar

Oranžni v Ivančni Gorici

Pred občinsko stavbo je vsako leto v začetku septembra medgeneracijska prireditev »Vsi smo ena generacija«. Na lanski, ki je bila v petek, 8. septembra 2023 v popoldanskem času, smo v 13., zadnji točki sporeda, člani skupin Društva Šola zdravja s Krke, Šentvida pri Stični in Zagradca predstavili skrajšan prikaz naše jutranje polurne dejavnosti in vse prisotne pritegnili, da so se nam pridružili.

Besedilo: Matjaž Marinček, foto: Aljaž Kutnar





Tradicionalni slovenski zajtrk

Vsako jutro z dobro voljo pričnemo s tisoč gibi na šolskem igrišču v Cirkovcah, še lepše pa je, ko se nam pridružijo učenci osnovne šole. Pri tovrstnem povezovanju gre za druženje generacij, predvsem za medčloveški odnos in uresničevanje medgeneracijske solidarnosti.



V petek, 17. novembra smo se, na povabilo osnovne šole, pridružile Tradicionalnemu slovenskemu zajtrku v jedilnici osnovne šole. Vseslovenski projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, ki je namenjen ozaveščanju najmlajših o pomenu lokalno pridelane hrane, je letos potekal pod geslom »Kruh za zajtrk – super dan«. Tako smo tudi me bile deležne kruha iz domače pekarnice Metličar in medu Čebelarstva Damjana Medved.

Zajtrk je potekal v prijetnem otroškem vzdušju, s predstavniki občine Kidričevo, z gospodom županom in gospo ravnateljico. Telovadke Šole zdravlja smo hvaležne za medgeneracijska druženja in se jih še veselimo.

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

Teden otroka v Staršah

V prvem tednu oktobra smo v naši skupini telovadbo začeli pol ure pozneje. Imeli smo dober razlog. K jutranji telovadbi smo v Tednu otroka povabili mlajše učence Osnovne šole Starše in skupino Zvezdice iz vrtca Najdihojca v

Staršah. Otroci so povabili starše ter dedke in babice. Vsak dan je bilo v vaškem središču živahno in dobro smo se razgibali. Odrasle smo povabili, da se včlanijo v našo skupino. Pohvalili smo se tudi s prejetim priznanjem.

Besedilo in foto: Jana Dobnik, skupina Starše



Odmevi na zoom vadbo

Za Šolo zdravja sem izvedela šele pred enim letom, po naključju. Takrat sem se upokojila in sin mi je obljubil, da mi bo za darilo kupil psa. Seveda sem se ga branila, ker bi tako padla iz ene obveznosti v drugo. Izgovorila sem se tako, da bi raje telovadila, a da ne vem, kje začeti. Čez dva dni mi sin sporoči, da me naslednji dan pričakujejo oranžne gospe v Štepanjskem naselju v Ljubljani. Od mojega doma so oddaljeni pol ure hoda. Sem si mislila, saj bom zmogla, da bo mir pri hiši. In sem šla in sem ostala in vsak dan hodila.

Postala sem zasvojena. Sploh se nisem zavedala, da telovadam, da je naporno, kje pa. Že sam prihod na vadbeni prostor me je objel z neko pozitivno energijo, toplino, da o dekletih in fantih ne govorim. Dobro mi je dela njihova prijaznost, nevsiljivost, zagnanost, predvsem pa točnost pri začetku vadbe.

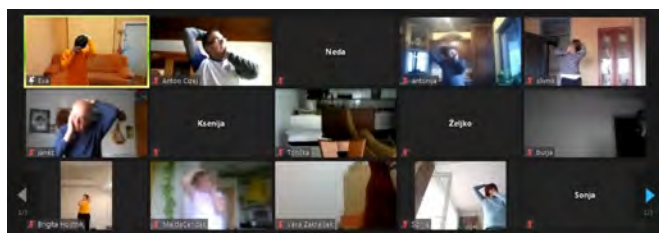
In prišla je zima in kot nalašč zoom vadba. Hvala tistemu, ki je to predlagal. Ne zato, ker se nisem več srečala z mojimi »oranžkami«, ampak zato, da sem v živo videla, kako se vaje pravilno izvajajo. Še posebej so me pritegnile vaje za moč. Vsi trije vaditelji, Irena, Andraž in Simon so pravi sončki.

V februarju bom še na zoomu, ob sredah obvezno, ker me zanima projekt Dihamo z naravo in vaje v projektu.

O svojem počutju in spremembah v in na meni ne bom izgubljala besed. To mora vsak sam pri sebi dojeti. (Zjutraj jaz na telovadbo, soseda pa k zdravniku.)

Hvaležna sem vam za vse, ker se trudite za nas. Spremljala vas bom v živo in preko zooma in širila dober glas o Šoli zdravja.

Vse dobro, Damijana Dušak



Srečanje kamniških skupin v Eco Resortu

Vodje kamniških skupin Društva Šola zdravja so se dogovorili, da organizirajo srečanja skupin. Namen je prijetno druženje, medsebojno spoznavanje, izmenjave izkušenj in širitev dobre volje. Prvi so se prijazno ponudili gostitelji skupine Eko Godič.

Na torkovo jutro, 24. oktobra 2023 je bilo ob osmih v Eco Resortu v Godiču vse oranžno. Zbralo se je 55 članov iz 6 skupin in sicer Eko Godič, Snovik, Perovčki, OŠ Marije Vere, Podgorje in Keršmančev park. Vadbo je vodil strokovni delavec Društva Šola zdravja, Andraž Purgar, ki je izvedbi vaj po metodi 1000 gibov dodal še vaje za moč in vaje z elastičnimi trakovi. Vsi smo ga vestno poslušali in poizkušali vaje izvajati čimbolj zbrano in pravilno.

Vadbo smo zaključili s prijetno sprostitevno masažo hrbta, ki se je zelo prilegla prav vsem. Na koncu smo dodali še hudomušno pesmico in »uradni del« je bil zaključen.

Razgibani, zmasirani in dobre volje smo se odpravili, ob strugi razdejane Kamniške Bistrice, do Okrepčevalnice Uršič, kjer so nas prijazno sprejeli. Družili smo se ob prijetnem klepetu, kavici in sladkih dobrotah.

Kar hitro je minila ura druženja in obljubili smo si, da se kmalu spet srečamo, izvedemo »naših« 1000 gibov, preživimo prijetno jutro oziroma dopoldne in tako poskrbimo za naše zdravje in dobro voljo.

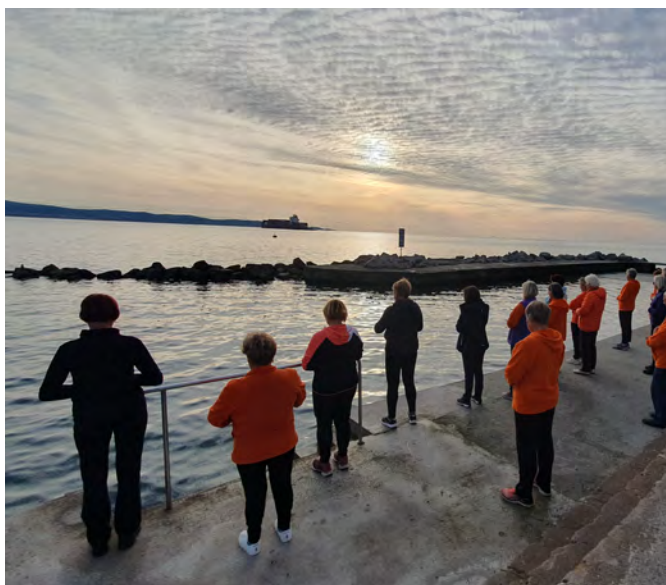
Besedilo: Ema Osolnik, foto: arhiv kamniških skupin





Družabno rekreativno izobraževalni teden na Debelem rtiču

Tudi letos je Društvo ŠZ zaradi velikega zanimanja ponovilo družabno rekreativno izobraževalni teden na Debelem rtiču. Kar nekaj udeležencev se je tudi letos odločilo, da se ga ponovno udeleži. Voditeljica tega tedna je letos



bila sama predsednica društva. Že prvi večer smo se zbrali skupaj na spoznavnem večeru. Med seboj smo si izmenjali podatke o svojih hobijih, interesih in pričakovanjih.

Med tednom smo, poleg vsakodnevne jutranje telovadbe, svoje znanje nadgrajevali ob izobraževanjih, ogledu parka in Resljevega gozda pod vodstvom lokalne animatorke Anje. Zdenka Kavčič nam je pripravila zanimivo delavnico komunikacije, kjer smo ugotovili, da je zelo pomembno, kako zna skupina med seboj komunicirati, tako besedno kot nebesedno. Poleg skupne fotografije smo teden zaključili z družabnim večerom, kjer smo si med seboj tudi podelili, kaj nam je bilo všeč in kaj bi opustili ali izboljšali. Kot se za ŠZ spodobi, smo se po formalnem delu še podružili in nasmejali ob pripovedovanju ter poslušanju šal in zapeli še nekaj pesmi. Pozdrav vsem starim in novim znancem ter nasvidenje do naslednjega srečanja.

Besedilo: Ivica Čermelj, foto: Zdenka Kavčič

Skupina Dolenja vas na prireditvi Dan zdravja v Loškem potoku

Naša skupina je sodelovala na krasni prireditvi Dan zdravja v Loškem Potoku. Najprej smo se predstavili z našo vadbo 1000 gibov, pri kateri so se nam pridružili nekateri udeleženci prireditve. Imeli smo tudi svojo stojnico, na kateri smo ponudili reklamni material Društva Šola zdravja. Morda bomo še koga navdušili za to odlično vadbo.

Z upokojenkami iz Loškega Potoka smo se pomerile v igri štrbunk in se zelo zabavale. Upokojenke so nas povabile v njihove prostore

in nas pogostile. Pogovor je potekal tudi o sodelovanju. Hvala občini Loški Potok in še posebej podžupanji Barbari Levstik Šega za povabilo. Preživeli smo res čudovit dan, k čemur so pripomogli tudi upokojenki iz Loškega Potoka, ki so nas pogostili s kavico in pecivom. Sodelovanje se bo nadaljevalo!

Na koncu smo se še fotografirali z direktorjem ZD Ribnica, Andrejem Lampetom, podžupanjo Občine Loški Potok, Barbaro Levstik Šega, županom, Simonom Debeljakom in dr. Petrom Rusom.

Besedilo: Breda Lovšin, foto: Irena Prus





Tudi dež nas ne prežene!

Za dan športa 2023 smo se odločili, da telovadimo na ptujski tržnici – in če je dež, pač telovadimo med kapljicami! Nekateri smo se malo pokrili, nekateri smo se malo skrili, nekateri pa smo bili tako zagreti in segreti, da smo kapljice kar posušili! Telovadili smo najbolj korajžni iz skupin Ljudski vrt, Grajena, Panorama in Starše. Dobre volje, kot običajno.

Na lepo obnovljeni ptujski tržnici smo prvič telovadili 23. septembra 2020, ko smo slavili nov praznik, dan slovenskega športa. Ugotovil smo, da se oranžna lepo poda v to okolje in zato člani



ptujskih in sosednjih skupin vsako leto ponovimo dogodek!

Besedilo: Marija Gabron, vodja skupine Ptuj Ljudski vrt, foto: Jelka J.

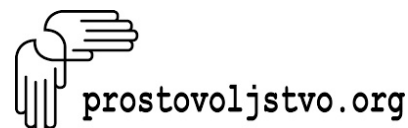
Skrb za urejeno okolico okrog »telovadnice«

Pri križišču Jamove in Koprške ulice v Ljubljani na Viču je otroško igrišče, pri katerem vsako jutro telovadi skupina Ljubljana – Vič. Pred leti je v polkrogu ob klopi spomladi cvetelo veliko narcis. Zadnja leta so delavci Komunale spomladi, kljub opozorilu, prezgodaj kosili, zato so narcise počasi izginjale.

Člani in članice skupine smo se odločili ukrepati in vrniti življenje med narcise. 4. oktobra 2023

smo opravili delovno akcijo okrog svoje »telovadnice«. Takoj po jutranji telovadbi 1000 gibov smo začeli z delom. Prekopali smo celotno »telovadnico« za klopjo in posadili nekaj starih in nekaj novih čebulic narcis. Naslednjo pomlad upamo, da bodo naš travnati hribček ponovno razsvetlili živahni cvetovi narcis, odetih v zlato in citronsko rumeno ter snežno bele odtenke.

Besedilo: Neda Galijaš, foto: Alenka Hitti





1000 gibov, Šola zdravja in UTD

Že več let telovadim v skupini Šole zdravja v BS3, v Ljubljani, ki je v letu 2019 praznovala deseto obletnico. Sem ena redkih, ki po jutranji vadbi hitim v službo. Treba je namreč priznati, da se Šole zdravja v večini udeležuje upokojeno, manj pa mlajše in delovno aktivno prebivalstvo. Po mojem mnenju je to neizmerna škoda in neizkoriščen potencial za slovensko državo in slovensko občestvo. Bilo bi dobro, če bi odločevalci v RS Šolo zdravja prepoznali kot družbeno inovacijo v okviru UTD pristopa k zdravju, na področju zdravstvene preventive, ki na način univerzalnega in temeljnega vadbenega programa pomembno prispeva k zdravju družbe in k zdravju v družbi. Želja je, da bi se Šola zdravja v Sloveniji še bolj uveljavila, tudi med mlajšimi in tudi med delovno aktivnim prebivalstvom? Morda bi lahko to družbeno inovacijo predstavili tudi drugim državam EU?

V tem prispevku želim opozoriti na psihološke in socialne dobrobiti jutranje rutine s Šolo zdravja po metodi 1000 gibov dr. Nikolaya Grishina in na njen neizkoriščen potencial z vidika družbenega zdravja, to je z vidika univerzalnega temeljnega delovanja (UTD) na področju športa in zdravja (UTD sistema).

1. Po metodi 1000 gibov lahko telovadi vsak sam, po navodilih na internetu ali v knjigah. V okviru društva Šole zdravja, ki je tako uspešno zaradi dobrega vodstva in številnih prostovoljcev, pa lahko na lastno odgovornost telovadi vsak-a, ki se počuti dovolj zdrav-a in ki plača letno članarino 25 €. Res je, ni čisto zastonj. Toda primerjajmo to z drugimi cenami. Za individualnega trenerja se za eno samo uro plača še enkrat toliko. Za 25 € se **morda** lahko pridružiš mesečni skupinski vadbi. Ali si plačaš mesečno karto za fitness. Nikjer drugje pa v Sloveniji ne moreš dobiti za 25 € na leto toliko ur vodene vadbe, ki se izvaja redno, vse leto, vsak dan, ob isti uri, na istem kraju, na isti način, enako za vse udeležence.

2. Za pristop k Šoli zdravja in izvaja vaje ni potrebna posebna oprema ali predhodno znanje,

saj vadbo prostovoljno vodijo so-članice, po opravljenem standardiziranem izobraževanju.

3. Pol ure jutranje rutine po programu 1000 gibov avtorja dr. Nikolaya Grishina v okviru Šole zdravja se izvaja vedno v enakem vrstnem redu. Segrevanje, pozdrav sosede po imenu, vedno isti nabor vaj, v istem vrstnem redu, ob odhodu pa pozdrav vsakega posebej, po imenu. Med vadbo smo tihi, poslušamo vaditelja/ico in prisluhnemo lastnemu telesu.

4. Vsak-a udeleženec/ka izvaja enak nabor vaj kot vsi drugi, dela pa jih v skladu z lastnimi zmoglostmi in zato vsak-a dobi enak rezultat: dobi toliko, kot je sam sposoben izkoristiti te vaje v svoje dobro, torej največ, kar je v tisti časovni točki mogoče.

5. Telovadba je vsak delovni dan. (V naši skupini BS3 se zaradi vztrajnosti naše tretje vaditeljice Zvonke, srečujemo tudi čez vikend, kar je zame še posebej dobrodošlo, ker čez vikend ne delam. Drugi dve voditeljici, Marinka in Barbara, sta našo skupino ustanovili pred 10 leti!).

6. Telovadba se vedno začne ob 7:30 in konča ob 8:00. Ni potrebna prijava ali odjava – nobenega izgubljanja časa za koordinacijo in birokracijo. Prideš, kadar lahko, nihče ne beleži, nobene administracije. Nihče ne teži, če ne prideš, obenem pa se opazi, kadar te ni in so veseli, ko si.

7. Telovadimo v lokalnem okolju, kar pomeni da so logistični problemi v zvezi z vožnjo in parkiranjem, ki je v Ljubljani čista muka, minimalni. Po drugi strani pa se lahko v času počitnic udeležimo vaj v katerikoli skupini v Sloveniji, kar pomeni, da ti plačana vadba doma v tem času ne propade.

8. V skupini se vsi poznamo samo po osebnih imenih. Pri telovadbi v Šoli zdravja smo si vsi enaki. Naša barva je oranžna. Ni važno od kod si, kateri jezik govoriš, kaj veruješ, kaj si delal, koga poznaš, kakšno šolo imaš in tako naprej. Govorim seveda za Ljubljano. V manjših krajih se poznajo bolje. Tam se zato pogosteje družijo tudi še pri drugih dejavnostih, na primer pripravi Butare, kot smo videli na RTV Slovenija.



9. Za marsikoga je jutranja rutina s Šolo zdravja morda edini stik s soljudmi v dnevu in edina skupnost, ki ji pripada. In ker moraš vsakega pozdraviti po imenu, je to morda za koga tudi edini intelektualni napor oziroma »možganska telovadba« v tistem dnevu. In edina družbena prisila, ki te sili, da človek ve, kateri dan je v tednu in da se drži ure.

10. Telovadimo na svežem zraku. Za marsikoga je to edini čas v dnevu, ki ga preživi na svežem zraku.

Ob elementih univerzalnosti, enotnosti (uniformnosti) telesne vadbe za vse članstvo brez izjeme, so tu torej še druge pomembne karakteristike Šole zdravja. Kot smo videli, Šola zdravja namreč s svojim pristopom, ki sem ga povzela v zgornjih desetih točkah, nudi vsem, brez izjeme, vsaj pol ure gibanja na svežem zraku, pomaga ohranjati aktivno dnevno rutino in nudi minimalno raven medčloveške interakcije, z zagotavljanjem osnovne, temeljne socialne vključenosti vsakega, ki to želi, v skupino ljudi, ki imajo enak interes, ki ga zadovoljujejo na enak način, na enakopravni osnovi.

Vse to predstavlja temelje 1) fizičnega, 2) psihičnega in 3) socialnega zdravja, kar je nedvomno koristno za slovensko družbo z vidika družbenega zdravja. Še posebej je to dejstvo pomembno v luči staranja slovenske populacije, saj so Šolo zdravja vzeli »za svojo« prav starejši ljudje. In čisto jasno je, da ta jutranja telovadba ne pomeni, da se drugi programi ukinjajo, pač pa je ravno obratno. Zaradi te jutranje rutine so ljudje bolj aktivni in se v večji meri vključujejo tudi v druge športne, izobraževalne in kulturne dejavnosti.

Odločevalci RS bi zato Šolo zdravja lahko prepoznali kot izjemno družbeno inovacijo, kot pristop k univerzalni temeljni telesni dejavnosti v Republiki Sloveniji (RS) in ji zato pomagali k še večji uveljavitvi. Še posebej dobrodošlo bi bilo, če bi se država odločila družbeno inovacijo Šole zdravja združiti s še dvema družbenima inovacijama, z UTD in s krajšanjem delovnega časa, tako da bi se vsem zaposlenim omogočilo dnevno izvajanje teh vaj v okviru delovnega časa.

Tako bi država bolj aktivno pristopila k reševanju problematike zdravja na delovnem mestu, ki je v Sloveniji velik problem, in tako zmanjšala zdravstvene stroške za sedaj aktivno delovno populacijo v tem trenutku, kot tudi v prihodnosti z metodo 1000 gibov dr. Nikolaya Grishina, v okviru Društva Šola zdravja, ki se je v RS že izkazalo in dokazalo med starejšo generacijo.

Omenimo, čisto za konec, da bi lahko toliko ur vodene vadbe, ki se izvaja redno, vse leto, vsak dan, ob isti uri, na istem kraju, na isti način, enako za vse udeležence, država RS pomagala organizirati in financirati s samo 40 milijoni na leto v obliki UTD športnega vaučerja. To bi lahko storila že sedaj, samo s pomočjo finančnih sredstev, ki jih že namenja za športno in zdravstveno preventivo prebivalstva.

Še bolje pa bi bilo, če bi RS toliko denarja dodatno namenila za športno in zdravstveno preventivo v obliki UTD športnega vaučerja, namesto da meče denar, na primer, v črno luknjo skrajševanja čakalnih dob.

Besedilo: Valerija Korošec, dr. sociologije, skupina Ljubljana BS3, foto: Jelka J.





Nujnost bolečine

Živimo v stvarstvu, polnem čudovitih prizorov, ki se jih umetniki trudijo prenesti na platno. Vendar v resnici niso nikoli zadovoljni, niti tisti, ki jih kličemo Veliki ... Čudovito naslikani vodni slapovi, sončni zahodi, prebujene cvetlice, plašne živali in ostale krasote našega stvarstva so le blede odsev tega, kar vidimo na platnu Življenja. In če umetniku že uspe fizično podobo ponarediti na svojem platnu, mu nikakor ne uspe v svoje delo popolno vnesti sijaja, ki nežno spremlja vse stvarstvo.

Ta sijaj je Življenje, ki rodi vse podobe in jim odredi mesto. Podobam poda smisel in jih poveže s pretanjenimi nitmi. Tako stvarstvo pleše v veliki Harmoniji. S to Harmonijo poskušajo umetniki oploditi svoje delo, vendar so velikokrat neuspešni in tako zmeraj razočarani, saj ne dosegajo meril Velikega Umetnika. Kakor govori lisica v pripovedi Antoina de Saint-Exuperya Mali princ: »Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno.« In naše stvarstvo, ki je prepojeno z lepoto, ima tudi svojega temnega brata. Rojena kot dvojčka sta neizbežno povezana in ločiti ju ni mogoče. Kadar povabimo enega v svoj dom, bomo brezpogojno morali sprejeti tudi njegovega brata. Hodita namreč z roko v roki, oblikujoč naše stvarstvo. Brata poznamo kot Lepo in



Grdo, Veliko in Majhno, Dobro in Slabo, Zgoraj in Spodaj, Pravično in Krivično ...

To je resničnost, s katero se le stežka spoprijemamo. Naša življenja so polna lepih stvari, a tudi grdih. Grde stvari povzročajo bolečino, katere se poskušamo izogniti in dlje kot poskušamo pobegniti, globlje rinemo vanjo ... Oh, ta velika ironija življenja! Budisti že tisočletja ponavljajo besede Sidharte Gautame: »Življenje je trpljenje.« Vendar, kaj naj bi to pomenilo? Če je trpljenje, ga ni vredno živeti? Če je trpljenje, potem nima smisla? Ne, ravno nasprotno je, kot si marsikdo razlaga te besede. Če je trpljenje, je tudi veselje! To sta neločljiva brata in iz tega se lahko naučimo, da je vitalni del življenja tudi trpljenje, ki ga moramo sprejeti, kakor sprejemamo napake naših dragih. Z ljudmi sodelujemo pri ustvarjanju življenja in jih ne zavržemo kakor smeti le zaradi tega, ker niso popolni. Tudi naše življenje ni popolno, vendar to ne pomeni, da bi ga bilo treba zaradi tega zavreči.

Čeprav so to le lepe besede, ki tvorijo lepe stavke, še v marsikomu biva neodobravanje. Življenje je trpljenje in ima smisel – zakaj že? Zakaj bi morali trpeti? Zakaj umirati in zboleovati? Zakaj se starati? Pomislimo še na eno plat trpljenja oziroma bolečine. Predstavljajte si, da imate majhnega otroka, polnega življenja in radovednosti. Včasih bi mu rekli kar nebodigatreba, saj moli prste v majhne odprtine in se igra z nevarnimi predmeti. Niste takrat veseli, da pozna bolečino? Kadar kuhate, se otrok ne motovili okrog vaših nog, saj ga je bolečina naučila spoštovati vročo pečico in vrelo vodo. Z ostrimi predmeti ne zbada svojih prijateljev, saj je že sam izkusil bolečino ostrine? Bolečina je naša učiteljica. Trpeli bi zaradi poškodb našega krhkega telesa, kot tudi zaradi nevednosti, saj nas ne bi nič gnalo k učenju, k izpopolnjevanju.

Konfucij je rekel, da je modrost videti napake naših prijateljev in dobre značilnosti naših sovražnikov ter se od obeh učiti. Življenje je dovršena Umetnost in živeti ga pravilno, mora postati naša dovršena Veščina.

Besedilo: Simon Jurmić, dipl. kineziolog, foto: Jelka J.



Pomen skupine in druženja

Eden od pomembnih elementov vadbe 1000 gibov je, poleg ostalih ciljev, vadba v skupini. Zagotovo ne brez razloga. Društvo Šola zdravja zato s svojimi dejavnostmi tudi stremi h krepitvi telesa in duha, širitvi kroga znancev, pridobivanju novih prijateljev in vključevanju v lokalno skupnost, kar vse so dejavniki kakovostnega življenja.

Za starejše po upokojitvi, ko zapustimo svoje delovno okolje in s tem izgubimo eno od svojih osrednjih socialnih skupin, je možnost vključitve v novo socialno skupino, kot je vadbena skupina Šole zdravja, zelo pomembna. Omogoča novo pripadnost, stalno druženje in sprejemanje, ne glede na raznolike osebne okoliščine, navezovanje novih stikov in tkanje novih prijateljstev. Tako se, mimogrede, ob vadbi, še bolj pa ob druženju po njej, izmenjujejo pomembne informacije (na primer, trenutno aktualno, kako do dobrega ali vsaj dostopnega zdravnika), izmenjujejo se izkušnje, pripovedujejo zgodbe in obujajo spomini, sproščajo napetosti iz naporne vsakodnevnega življenja.

Vsakodnevno srečevanje, ob istem času, na istem prostoru početi nekaj skupaj, z istimi cilji, po dogovorjenih pravilih, so temeljni elementi skupine. Vsaka skupina je, kot piše v svoji novi knjigi Moč skupine avtor dr. Vito Flaker, proces in struktura, s svojim začetkom, vrhom in koncem razvoja; prehaja skozi različne faze in tako gradi svojo zgodbo in svoj obstoj. K razvoju skupine prispeva identificiranje članov s skupino in kontinuiteta njenega delovanja. Takšne skupine pa pomenijo tudi korak k (širši) skupnosti.

Kdaj pa skupina postane skupnost? Za to je potreben skupen interes, želja biti, delovati v skupini, kar nato tudi vpliva na dinamiko skupine, sklepanje novih prijateljstev, vznikanje novih pobud za širše okolje, razvijanje dodatnih aktivnosti. Vse to ima za posledico tudi vključevanje v lokalno skupnost. Vsemu temu sledimo tudi v naši skupini.

V viški skupini Šole zdravja smo se letos odločili, da bomo sledili trem ključnim ciljem:

ohranjanju vitalnosti in gibljivosti ter negovanju zdravega življenjskega sloga (ker redno telovadimo ni dvoma, da smo vitalni), druženju in vključevanju v lokalno skupnost ter pridobivanju novih članov. V ta namen smo se odločili, da se bomo vsak mesec, poleg redne jutranje vadbe, skupnega kofetkanja in praznovanja rojstnih dni, odpravili na izlet na enega od okoliških hribčkov. Letos smo se za začetek že vzpeli na Rožnik in Klobuk, v marcu gremo na Orle in nato vsak mesec nekam drugam.

Vsako trimesečje bomo organizirali vsaj po eno ekskurzijo po načelu »spoznaj moj rojstni kraj«. Med načrtovanimi aktivnostmi so še obiskovanje občasnih zanimivih razstav, športnih in drugih prireditev. Letos smo si že ogledali razstavo ob 40-letnici Olimpijskih iger v Sarajevu, v marcu gremo na FIS tekmo v smučarskih skokih v Planico in na pohod po Jurčičevi poti, maja na pohod ob žici okupirane Ljubljane, poleti bomo s kajaki in kanuji veslali po Ljubljanici, jeseni nas čaka sodelovanje na pohodu od Litije do Čateža. Letos smo se odločili tudi za sodelovanje na letovanjih in poletnih klubih aktivnega življenja, v organizaciji Društva Šola zdravja in Agencije 4 EverTravel v Fojnici, jeseni pa na Sardiniji.

Ko gradimo skupnost, se trudimo tudi za sodelovanje z drugimi društvi in organizacijami, kot so dnevni centri aktivnosti, Planinsko društvo Viharnik, DSO, četrtna skupnost in drugi. Neposredno delo v lokalnem okolju pa so tudi občasne delovne akcije, kot je sajenje in okopavanje gredice narcis, čiščenje prostora in kidanje snega na prostoru za vadbo ob parku.

Vključevanje v lokalno okolje je že vsakodnevna vadba v parku ob Gradaščici, na obeh mimoidočim, ki odhajajo v službo, v šolo, staršem, ki vozijo otroke v vrtec, sprehajalcem psov. Skupina je s svojo telesno aktivnostjo ob vsakem vremenu skozi vse leto zgled mimoidočim, ki se na skupino odzivajo s pozdravljanjem, občasnim klepetanjem, včasih celo s skupnim slikanjem. Še nekaj več truda pa bo potrebnega za privabljanje novih članov.

Besedilo: Jelka Bratec, skupina Ljubljana Vič



Dobrodejni učinki vadbe Dihamo z naravo

Marca leta 2022 sem prvič prišla na to vadbo v Zajčjo Dobravo. Letak je obetal pomoč pri premagovanju stresa zaradi tegob, ki smo jih prestajali med pandemijo in tudi vseh drugih, s katerimi se vsakodnevno srečujemo.

Takrat sem bila panično prestrašena zaradi vojne v Ukrajini in sem kar pričakovala jedrsko uničenje sveta. Za menoj je bilo leto težav in skrbi zaradi stranskih učinkov po prvem in drugem cepljenju. Ko je bil za ohranitev QR kode zahtevan še požitveni odmerek, sem bila obupana. Čutila sem, da tretjega odmerka ne bi preživela.

S takšno »prtljago« sem prišla po pomoč k Evi in že prva vadba mi je prinesla občutno olajšanje. Zaključek druge vadbe je sovpadal s prekrasnim sončnim zahodom, ki je še povečal dobro počutje.

Poleg tega me je spomin na ta prizor vsakič kot s čarobno paličico tudi napolnil z enakim mirom in občutki od takrat. Hvaležno sem vsak teden prihajala na to brezplačno terapevtsko vadbo po



umiritev strahov in skrbi ter po boljše počutje. Ko sem se enkrat ves dan zelo slabo počutila in komaj zbrala moči, da sem prišla na vadbo, pa sem ob povratku domov videla, da se mi je v tisti urici povrnila vsa moč in sem potem v dveh urah uspela pospraviti stanovanje.

Sredi junija sem zbolela za covidom in morala eno vadbo izpustiti, na zadnjo pred počitnicami pa sem prišla v upanju, da mi bo spet povrnila moč. Ob povratku domov sem se čutila dovolj močno, da grem pogledat na vrt, ki je dva tedna sameval. Vzela sem v roke motiko, da obsujem morda eno gredo krompirja, a sem do teme končala vse tri.

Jeseni potem nisem izpustila nobene vadbe in sem si poskušala njen potek zapomniti, da bi jo lahko izvajala sama, če bi se financiranje tega projekta končalo. Enkrat sem pripeljala na vadbo tudi vodjo naše skupine Šole zdravja v Novih Jaršah. Ko so odobrili financiranje še za tri leta in so stekle priprave za usposabljanje novih vaditeljev Dihanja z naravo, me je vodja vprašala, če bi hotela voditi to vadbo za naše člane ob Savi. Pristala sem, ker sem sama izkusila njene dobre učinke. Za nagrado sem se naučila popolnoma pravilno in natančno izvajati vadbo.

H koncu gre prvo leto, kar to vadbo vodim. Jeseni sem prevzela še vodenje skupine v Tivoliju. Kadar utegnem, grem še na vadbo k Evi po energijo, da lažje in z manj skrbmi zmorem opraviti vse obveznosti. Končuje se deseto leto, kar redno hodim v Šolo zdravja. Še danes je moja kondicija in gibljivost boljša od tiste, s katero sem prišla v to šolo. Vse še lahko normalno delam, tudi še hodim v hribe, le malo slabotnejša sem in pazim, da se ne preobremenim. Dihanje z naravo me polni z dodatno energijo in spet zmorem več. In pomladilo je tudi moje miselne sposobnosti. Lažje ohranjam zbranost, drobnih pozabljivosti je manj. V nabor »zdravil« za čila pozna leta sem tako poleg tibetanskih vaj, Šole zdravja in nordijske hoje dodala še Dihanje z naravo.

*Besedilo: Maja Vouk, skupina Ljubljana Nove Jarše,
foto: Neda Galijaš*



Prijateljstvo in druženje

Tokrat ne bomo govorili, kaj smo v preteklem letu vse doživeli in postorili, saj to počnemo na skupnem letnem sestanku vsake skupine.

Dotaknili se bomo besede »prijateljstvo«. Le kaj pomeni ta beseda? Prijateljstvo zame pomeni pogovor in povezanost. Prijatelja najdeš lahko v vsakem trenutku, vendar sam ne veš kako in zakaj, saj sta za prijateljstvo potrebni vsaj dve osebi. Prijatelj stopi lahko v tvoje življenje naenkrat, tako da sam ne veš kdaj. Vendar se pravo prijateljstvo goji s trajno voljo sprejemanja, tudi različnosti, in s tem tudi iskanja prave poti do končnega cilja.

Takšno prijateljstvo se izraža tudi v naši skupini Limbuš. Ko sem se pred dobrima dvema letoma pridružila tej skupini, nisem poznala skoraj nobene sošolke. Zelo prijazno so me vsi sprejeli (tudi naši trije moški sošolci). Druženje in vsakodnevno izvajanje naših 1000 gibov za vse telo sem sprejela kot jutranjo rutino v mojem življenju. Pritegnila pa me je tudi skrb posameznikov do tistih, ki ne zmorejo izvajati vseh vaj, in sicer na bolj vesel, šaljiv način. Mnogokrat se iz srca nasmejimo ob kakšni šaljivi pripombi, posvečeni predvsem našim moškim.

Naše prijateljstvo se kaže tudi v tem, da si med seboj pomagamo, kolikor lahko, in da prisluhnemo drug drugemu. Tudi dobra beseda, tolažba in topel objem lahko nekomu pomeni zelo veliko. S takšnimi dejanji lahko nekomu polepšamo dan. Zato sedaj vračamo v preteklosti opuščeno tradicijo jutranjih objemov. Prijateljstvo krepimo tudi z našimi druženji izven telovadbe, tako da se udeležujemo raznih izletov, kulturnih prireditev, pa tudi veselih rojstnodnevnihih doživetij.

Šola zdravja nas tako še dodatno združuje in povezuje, saj skupaj zmoremo dosti več. Z našimi jutranjimi vajami v poletnem času razgibamo celotno telo, v zimskem času pa ogrevamo naše počutje in našo dušo. Najbolj srečni smo, ko se zjutraj dobimo in nas sonček pozdravlja izza sosednjih gričev ter nam zaželi lep dan. Ko pa zapojemo našo zaključno pesem in se zahvalimo za vse, pa z nasmehom zaključimo druženje in v mislih, kaj vse še moramo ta dan postoriti, zadovoljni hitimo proti svojim domovom.

Zaključek je torej takšen: veselimo se vsakega dne posebej in vsakega jutranjega razgibavanja, saj smo v družbi prijateljev in vemo, da je nekomu mar tudi za svojega bližnjega.

Krepimo prijateljstvo še naprej.

Besedilo in foto: Jožica Mesarec, skupina Limbuš





Vem, da danes bo srečen dan!

Prva domžalska skupina Šole zdravja Drevored 88 lip je praznovala 15. obletnico delovanja!

Generacija ljudi, ki je imela srečo, da jih je dr. Nikolay Grishin spodbudil k redni telesni vadbi, je decembra letos (2023) lahko rekla: hvala! Hvala za ure izobraževanja o našem telesu in njegovem delovanju, hvala za vztrajnost prostovoljnih vaditeljic, ki vsakodnevno vodijo vaje na prostem, ne glede na vreme. Hvala tudi Zdenki Katkič, ki je prevzela plamenico Primork in Štajerk, začetnih Grishinovih »učenk«, in prav v Domžalah ustanovila Društvo Šola zdravja.

Prvo predavanje dr. Nikolaya Grishina v domžalski knjižnici je bilo 7. decembra 2008, naslednji dan pa so v Drevoredu 88 lip pri Kamniški Bistrici prve navdušenke in navdušenci začeli z vajami. (Društvo je bilo vpisano v register šele naslednjega leta, 23. oktobra 2009, tako da ima skupina daljši staž kot samo društvo.)

Mimoidočim se morebiti zdi, da so vaje prelahke in brez učinka, a ko sami začnejo vaditi ugotovijo, da temu ni tako. Poleg razgibavanja vseh sklepov od glave do nog, je pomembno dihanje, razvijanje ravnotežja in navsezadnje zavedanje delovanja ali nedelovanja lastnega telesa. Gibanje na zraku prinaša tudi boljšo prekrvavitev možganov (beri – misli), petje in šale ob koncu vadbe spodbujajo socialne vezi in splošno dobro počutje. Vseslovenska Šola zdravja šteje danes 5279 članov, ki redno vadijo v 90 občinah, v 259 skupinah. Samo v Domžalah danes deluje devet skupin Šole zdravja.



Skupina Drevored 88 lip, članice in člani z direktorjem Zavoda za šport in rekreacijo Domžale, Jernejem Hribarjem, 8. decembra 2023, ob praznovanju 15-letnice. Foto: Feri Habe

Na začetku, pred 15 leti, je vaje ob Kamniški Bistrici (skupina Drevored 88 lip) obiskovalo povprečno 15 oseb, vadbo je vodila Zdenka Katkič, kasneje sta ji na pomoč priskočili Jana Debevc in Mica Flerin. Ob tem so se vaditeljice neprestano izobraževale in niti sanjalo se jim ni, kakšnega maha bo čez čas vzela Šola zdravja. Vodja skupine Drevored 88 lip je, od leta 2009, Meri Marija Habe. Pove, da skupina danes šteje 61 članov, to je 48 žensk in 13 moških, starih od 58 do 88 let (povprečna starost je 78 let).

Vsako jutro, vse dni, razen nedelje, se zberejo na svojem placu ob Kamniški Bistrici in razgibani pozdravijo nov dan. Ime je skupina dobila po drevoredu 88 lip, ki so bile posajene za 88. Titov rojstni dan in še danes lepo rastejo. Po zaključku polurne vadbe sledi obvezno razgibavanje glasilk. Za svojo himno so izbrali optimistično pesem Andreja Šifrerja »Vem, da danes bo srečen dan«. Besedilo pesmi je priredila in po meri skupine ukrojila Marika Haler.

Torkovi pohodi, vodi jih Jelka Barlič, so namenjeni spoznavanju bližnje in daljne okolice, a se tudi hribov in izletov v »oddaljene« kraje ne bojijo. Pevska skupina Šole zdravja (že 10 let jo vodi Marika Haler), redno nastopa na različnih prireditvah, še posebej pa so pevke vesele nastopov v vrtcih, kjer skupaj z otroki potelovadijo. Za to poskrbi Ema Modrijan, ki vodi tudi jutranjo »vadbo za odrasle«. Poleg nje so voditeljice vadbe še Jelka Barlič in Mica Flerin; voditeljica z najdaljšim in najstarejšim stažem je Jana Debevc, ki je vadbo vodila prvih deset let. Delo vaditeljice 1000 gibov je prostovoljno, a je stalna obveznost in ne pozna dopustov – na srečo se dandanes »pri delu« izmenjujejo tri vaditeljice.



Vaditeljice z leve proti desni: Zdenka Katkič, Ema Modrijan, Mica Flerin, Jana Debevc in Jelka Barlič. Foto: Miomira Šegina, december 2023



Plesna sekcija je leta 202), po desetih letih aktivnega delovanja, nehala obstajati. Pohvale je vredna akcija prostovoljk in prostovoljcev, ki enkrat na mesec obiskujejo Medgeneracijski center Bistrica, kjer varovance, ki so na vozičkih, peljejo na sprehod po Domžalah. Z njimi v domu prepevajo in telovadijo.

Pravzaprav bi s šolo zdravja morali začeti že osnovnošolci, a kaj ko šolski programi zdravju niso

naklonjeni. Manj o čem več, manj se za to trudiš, velja pravilo, zato smo na splošno do svojega počutja premalo pozorni in se ne zavedamo, kako pomembno je vedeti, kako biti in ostati zdrav! Ker pa dobri zgledi vlečejo, naj jih bo čim več – »učenkam in učencem« Šole zdravja želim veliko zdravja in srečnih dni še naprej!

Besedilo: Miomira Šegina

10 let skupine Škofja Loka – Kamnitnik

18. novembra 2023 je minilo 10 let, odkar smo pod hribom Kamnitnik začeli z jutranjo telovadbo 1000 gibov. Ustanoviteljica in vodja skupine je bila Olga Avguštin, ki se nam je 20. novembra pridružila na praznovanju naše 10. obletnice. Na jubilejno praznovanje se je iz Bele Krajine pripeljala tudi predsednica našega društva, Zdenka Kavčič, in nas počastila s svojim prihodom.

Kot je v navadi, imamo telovadbo vedno na prostem, tako praznovanje pa logično ne more biti na prostem (november – vreme), zato smo se pri Društvu upokojencev Škofja Loka dogovorili za prostor, kjer smo lahko razrezali tortico. To je prijazno naredila predsednica, prej

pa smo na prostem naredili 1000 gibov, ki jih je vodila kar sama predsednica. Po pozdravu soncu smo se preselile v toplo sobo Društva upokojencev in veselo nazdravile. Predsednica je najstarejšim članicam Društva Šola zdravja iz naše skupine podelila pohvale in nahrbtnik.

Skupina je začela delovati novembra 2013. Takrat je bilo 12 članic. Vsako leto jih je kar nekaj pristopilo, pa tudi odšlo (največ zdravstvene težave ali selitev). Trenutno imamo 19 rednih članic. Je pa tudi res, da se nam kdaj pa kdaj še kdo pridruži in smo ga, seveda, zelo vesele. Smo prijazna in homogena skupina. Vedno si pomagamo, delimo nasvete, dobro voljo, tudi sadike si izmenjujemo in še marsikaj bi se našlo.

Besedilo in foto: Stana Bašelj, skupina Škofja Loka Kamnitnik





Oranžne in okrogle iz Novih Jarš

Ne, ne, ne mislim na pomaranče in le ena raba pomena »biti okrogel« ustreza tisti v naslovu. Pa pogledjmo v SSKJ! Res, le katera?

okrógel -gla -o [okrogəu] prid. (ó)

1. ki ima obliko kroga,
2. ki ima na telesu razmeroma precej toľšče,
3. ki ima manjše mestne vrednosti enake vrednosti nič,
4. ki je vinjen,
5. **ki ima ničlo na koncu ...**

Pa začnimo na začetku. Vsega je kriva Zola. To je naša zvesta plašna črna psička, posvojenka z zajčevskim repkom, ki me vsako jutro pelje na sprehod. Z njo in zaradi nje sem raziskala bližnjo in malo bolj oddaljeno okolico Novih Jarš, nabrežje Save od Tacna in vsaj do Šentjakoba, pa Orle in Rašico, novo sprehajalno pot od Črnuč po levem bregu Save ... In ko je ona bežala pred rašiškiimi zajci in žalskimi vranami ter fazani in smrčkala za mišmi, sem se jaz nasrkala palet vseh letnih časov: od prvih brstkov lesnike, smrekovih vršičkov in regratovih lučk do pisane mavrice jesenskih odtenkov in filigransko dodelanih vejic, prekritih z ivjem pozimi ...

Tako me je pripeljala tudi do *jate oranžnih ptic*. Doslej sva odkrili tri *gnezdlišča*: eno ob športnem parku Ludus v Črnučah, drugega na nogometnem igrišču ŠD Šmartno in tretjega na igrišču Mladinskega doma Jarše. In ko sva jih opazovali, te oranžne ptičice, kako najprej malo počebľjajo, se zgrnejo v krog in že



prešerno mahajo z rokami in krožijo z boki in na koncu celo korakajo, sem se v jarško skupino lanskega septembrskega jutra vključila tudi sama in sem od takrat redna pridružena članica te simpatične in starejšim prijazne zdrave šole brez zvonca. Šole, v kateri v pol ure spraviš v pogon in razmigaš vse – od dlani do podplatov.

Izvedela sem, da so skupina že 10 let (od 22. oktobra 2012) in da so se nekoč celo veliko več družile (pravzaprav družili, saj premoremo v naši sredi enega celega klenega Radeta!) in je bilo nadvse zabavno in so se med njimi spletla prava prijateljstva in je večina članic še vedno dejavnih, čeprav prihaja tudi do občasnih prekinitev, ker te ženske, mame in babice žene ob skrbi za lastno zdravje predvsem in sploh še skrb za svoje bližnje ...

Baje so se pred covidom udeleženke oziroma udeleženci vsako jutro rokovali in se celo poimensko pozdravili, vse v duhu »zdravega duha v zdravem telesu«, da so tako razvijali in razgibavali tudi svoje spominske celice. In si pomagali, da ni prihajalo do neljubih zamenjav in pozabljanj v stilu: *Dobro jutro, Majda ... Ne, Ivanka ... Joj, oprostí, Branka ... Aja, saj res, Ana ... (To adrenalinsko preverjanje delovanja naših možganskih celic je sedaj predstavljeno na konec s pozdravom: Lep dan, kdorsížebedi ...)*.

Naša vaditeljica je Olga. Ob tem, da vsako jutro skrbno vodi vaje, ne pozabi obveščati o dejavnostih, akcijah v organizaciji Društva Šola zdravja, nas ob praznikih obdariti. Kadar ne more priti, jo zgledno nadomestijo Maja, Rade, Irma ... In če ni nikogar od naštetih, se ojunaci naša starosta. Ta neverjetno vitalna, živahna, (pri)srčna dama, naj bi bila po letih bližje devetdesetki kot osemdesetki, a jih seveda kaže vsaj četrto stoletja manj. Prisežem, moje sokolje oči po operaciji sive mrežne ne lažejo!

In potem so tu še druge dame in gospe, vsaka s svojo srečno ali manj srečno zgodbo, a je prav vsaka od naših zdravošolk vredna občudovanja in spoštovanja. Vlečejo in prepričajo namreč z vztrajnostjo, voljo, energijo ...

Covid je sicer četico jarških zdravošolk (-cev!) nekoliko razredčil, spomladi pa so se večinoma vrnille in se, zveste članice, še vračajo; občasno pa jutranja vadba zamika tudi kakšno novo nadobudno damo ... Ta notranja dinamika ni ovira za kavico ali



pa pozornost ob (*in smo že pri 2. okrogli!*) obletnicah, kakršno je 9. junija 2022 praznovala vodja Olga. Ob njeni sedemdesetletnici so se kar sami od sebe prikradli tile verzi iz sedmih kitic:

Olgi ob sedemdesetletnici

*Olga, naša draga vodja, nov preskok si naredila,
ko na svojo fit postavo sedmi križ si naložila.*

*Z – dobro jutro, lepo jutro – vsak dan znova nas
zbudiš,*

da naj – zdrav in sončen dan bo – se po vadbi posloviš.

*Resno si poslanstvo vzela v Šoli zdranja prva dama:
motiviraš z navodili, ki slediš jim tudi sama.*

Skrbno, zbrano kažeš vaje – odročenje, gibe z boki ...

Kot bila bi šestnajstletna, nas pritegneš še s poskoki.

*Rada vidiš nas v krogu, ko brez čveka ti sledimo,
če opletamo z jeziki, te pa včasih razjezimo.*

*Najdeš sponzorje, dogodke, o vsem tem nas obvestiš,
vzameš mere, že čez par dni majice nam razdeliš.*

*Bodi srečna, ustvarjalna še veliko zdravih let,
da v naslednjem desetletju lahko voščimo ti spet.*



Oranžne in en edini oranžen (bo treba nekaj narediti v zvezi z moškimi kvotami!) iz Novih Jarš se ne damo! Dobrodošle! Ups, dobrodošli!

Monika Vodeb, skupina Ljubljana Nove Jarše

P.S.: Prispevek je nastal leta 2022, ko smo obhajali dve okrogli obletnici: skupina deseto, vodja pa sedemdeseto! Zato torej okrogle – tiste z ničlo na koncu; oranžne pa itak!

10 let skupine Maribor Tabor

Minilo je 10 let, odkar so ustanoviteljice naše skupine Lidija Lovše, Jožica Keuschler in Minka Donko, današnja vodja popularnih Ognjičevk, začele telovaditi 1000 gibov v prelepem športnem parku za Ledno dvorano. Bilo je nič koliko začudenih pogledov, vendar se je vsak dan opogumila kakšna gospa in se pridružila. Tako je nastajala vedno večja skupina, ostalo pa jih je na koncu kar nekaj stalnih, ki še danes telovadijo.

Res so leta hitro minevala, nekateri so odšli za vedno, velika večina pa smo ostali zvesti samemu sebi in skrbimo za svoje zdravje na res poseben način. Še vedno opažamo začudene poglede zjutraj ob osmih, ne glede na temperaturo. Velikokrat se sliši smeh in dobra volja, obvezno pa na koncu zadoni naša pesem, ko se nato zadovoljne podamo na druženje in klepet ob kavici.

Želimo si še veliko takšnih lepih skupnih let v družbi pozitivnih in energije polnih sošolk v miganju 1000 gibov ter druženju na vseh naših

poteh. Stkala so se lepa nova prijateljstva, najlepši pa so jubileji naših osemdesetletnic, ki jih imamo že štiri. Čestitke vsem članom, ki so v letu 2023 praznovali 10 let.

Besedilo: Amalija Zvezjič, skupina Maribor Tabor, foto: arhiv skupine





10 let Šole zdravja v Mestni občini Novo mesto

Pravzaprav 11 let, če smo pošteni! Leta 2013 je nastala prva skupina društva Šole zdravja na Otočcu, ki pa je v letu 2015 izstopila iz društva. Skupina še danes redno telovadi, delno tudi po metodi 1000 gibov, nikoli pa ni sodelovala pri širitvi jutranje telovadbe v občini.

Zametek današnje jutranje telovadbe in širitev na sedanjih 14 lokacij v občini pa sega v začetek leta 2014, ko se nas je pet prijateljic in znank odločilo, da bo tudi v mestu vsaj ena skupina jutranje telovadbe. To smo bile: Mira Kordiš, Marina Jazbec, Nada Ljubec, Ljubica Murn in Darinka Smrke. Od januarja dalje smo se vozile na telovadbo v skupino Šmarješke Toplice in pod vodstvom Dunje Gartner spoznavale koristnosti te telovadbe. Aprila smo se udeležile že internega seminarja za vaditelje v Ljubljani, ki ga je vodil sam avtor metode 1000 gibov in soustanovitelj društva, dr. Nikolay Grishin.

9. maja 2014 je teh pet novih vaditeljic plačalo članarino društvu in s tem ustanovilo skupino Novo mesto (NM) – Portoval 1. Prva telovadba je bila tudi na ta dan na zelenici pod Planet Tušem v Portovalu. In število udeležencev: okrog 30 samih znancev in prijateljic. Septembra je skupina štela že 70 članic in članov, ustanoviteljice pa so dobile od predsednice društva posebno priznanje za najhitreje rastočo skupino v tistem letu.

V skupini NM – Portoval 1 smo v naslednjih letih poskrbeli za 15 vaditeljic in vaditeljev, s



katerimi smo širili telovadbo na novih lokacijah. Kronologija nastajanja novih skupin – 2014: Portoval; 2015: Karteljevo in Brusnice; 2017: Mali Slatnik, Gabrje; 2018: Birčna vas, Bršljin, Ragovska, Jedinščica, Ločna; 2019: Drska, Žabja vas; 2021: Pri Roku, Pod Trško goro, Kandija Grm; 2023: Ždinja vas, Krka.

Žal so zaradi različnih razlogov prenehale delovati skupine Karteljevo, Brusnice in Gabrje. Tako je delujočih sedaj 14 skupin s skupaj 305 člani. Danes je jutranja telovadba v 13 krajevnih skupnostih, v največji KS Drska pa sta celo dve skupini s skupaj okrog 90 članicami in člani.

Pri ustanavljanju novih skupin smo se vedno odzvali pobudam krajevnih skupnosti, društev upokojencev ali zainteresiranih posameznikov.

Skupine so v letu 2022 ustanovile tudi Podružnico Novo mesto, in to zaradi izpolnjevanja pogojev občinskega razpisa za sofinanciranje nevladnega sektorja in zaradi usklajevanja stališč in skupnih akcij vseh skupin.

Skupine danes izvajajo poleg telovadbe tudi druga druženja (druženja ob jutranji kavi, različna praznovanja, pohode po okolici, izlete, sodelovanja z upokojenskimi društvi, v dogodkih Univerze za tretje življenjsko obdobje, medgeneracijska druženja v vrtcih in osnovnih šolah, ...). Spletla so se prava prijateljska druženja in sosedska pomoč. Pomembnost delovanja društva je spoznala tudi mestna občina, ki ob vsakem razpisu dodeli podružnici finančna sredstva.

Tako bo Podružnica Novo mesto 9. maja letos obeležila 10-letnico delovanja s prireditvijo na Glavnem trgu, s skupno telovadbo vseh novomeških skupin ter gosti iz Šmarjeških Toplic in Mirne Peči, kjer smo tudi pomagali pri nastajanju nove skupine.

Naš cilj je vsaj ena skupina jutranje telovadbe v vsaki krajevni skupnosti. Avtor telovadbe po metodi 1000 gibov pravi: »Nikoli ni prepozno za nov začetek!«

Besedilo in foto: Darinka Smrke, vodja Podružnice NM in skupine NM – Portoval 1



10 let skupine na Mirni

Naša skupina oranževcev letos praznuje 10 let jutranje telovadbe, ki jo izvajamo vsako jutro, od ponedeljka do petka skozi vse leto, ob vsakem vremenu, na prostem, pod mirnskimi gradom.

Zbudili smo se v prekrasnem sončnem jutru, kot nalašč za naš izlet. Da bi ta dogodek kar najlepše obeležili, smo se z avtobusom odpeljali na izlet v Kranjsko goro. Naš član Tone je ob tem dogodku spesnil to prekrasno pesmico:

*Smo v SZ Mirna sklenili:
nekam bomo ob 10-letnici na izlet krenili!*

*Dragica variante razne ogleduje
in končno nam tako svetuje:*

*Anka, za 7. september avtobus naroči.
Ob sedmih smo zares od doma šli,
že ob devetih v Mojstrani nam slastna kavica sledi.*

*Po kavici pa Muzej planinski –
za nas je vse hiper in super – ni čudno, smo le bolj
ravninski.*

*Po Muzeju pa Zelenci, veličasten biser narave,
kjer si prisoten pri rojevanju naše Save.
Pa to še ni konec, še ena zadeva krasna:
obiskali smo tudi simpatično jezero Jasna.*

*Čez dan nismo jesti utegnili,
pa smo v Kranjski gori v Oštarijo zavili.*

*Res kar nekaj je bilo razprav,
je to pozno kosilo ali zgodnja večerja
a to vam povem: našim želodcem je bilo zelo, zelo prav!*

*Vožnja domov, na avtobusu petje, duše kipijo od veselja;
da bi še kdaj tako lepo bilo, naša velika je želja!*

Lepo smo se imeli, vsi nasmejani in dobre volje smo se v večernih urah vrnili domov z željo, da se tudi naslednje leto kam odpravimo.

Kot se za 10. rojstni dan spodobi, smo si umislili še izlet z vlakom v Ljubljano. Dragica je organizirala vožnjo z ladjico po reki Ljubljanici. Dan je bil sončen, kot nalašč za vožnjo z ladjico. Uživali smo v lepotah narave in pa seveda zgradb na levem in desnem bregu Ljubljanice. Da pa je bil dan še lepši, smo se odpravili še z vzpenjačo na Ljubljanski grad, od koder smo

občudovali panoramo Ljubljane. Naš član Tone je zopet dobil navdih in spesnil tole pesmico:
*Ne dolgo tega, na Gorenjsko, v Mojstrano smo potovali,
zdaj, v začetku oktobra smo v center, mesto glavno, v
Ljubljano se podali.*

*Na vlaku vse prebitro potovanje je minilo
in že slastno v Kinu Dvor se kavica in čaj je pilo.*

Nato po Ljubljanici smo potovali in čisto nič veslali.

*Nato pa na Tržnici malica po izbiri
(marsikomu bi se prilegel kavč, da dal od sebe vse bi
stiri).*

*A eni kmalu domov, drugi pa še na grad,
dan je bil lep, kot je z nami vsakokrat!*

Ponosni smo na našo 10-letno prehojeno pot. Vedno več nas je, radi se družimo, radi izvajamo telovadbo po metodi 1000 gibov, vse to pa je tudi potrditev, da delamo dobro za naše zdravje, da nismo osamljeni in da smo na pravi poti. Z veseljem in ponosom stopamo v naslednje desetletje!

Besedilo in foto: Ana Popit, vodja skupine Mirna





10-letnica skupine Mengeš – Mali

Letos bomo praznovali že 10. obletnico delovanja naše skupine. Začeli smo pred 13 leti v skupini Oranžerija, a ker je bila skupina prevelika smo se odločili, da ustanovimo svojo skupino v južnem delu Mengša in tako pridobili do danes že 22 članov. Zelo smo veseli, da smo prav letos včlanili 3 nove moške člane, enega, ki je bil član že pred nekaj leti, pa smo, žal, za vedno izgubili.

Čeprav si želimo, da bi lansko leto čimprej pozabili zaradi hudih poplav, ker je bilo kar nekaj članov naše skupine udeleženi v tej naravni nesreči, a po dveh mesecih smo se zopet srečali z našo ustaljeno jutranjo telovadbo, ki nas drži pokonci. Vsi se zavedamo, da to ni le



telovadba, ampak tudi druženje. Prinaša nam veliko dobrega za naše zdravje, povečuje gibljivost, krepi socialno mreženje in nas združuje ob vsakem vremenu.

Udeležili smo se tudi družabno-rekreacijskega izobraževanja v Veržetu. Začeli smo še 2-krat tedensko z vajami za moč. Kot nadgradnjo naših vaj smo, v zahvalo našemu prostovoljcu Stanetu Golobu, začeli z vajami Dihajmo z naravo. Te izvajamo v našem kraju, v prečudovitem ambientu pred lovsko kočjo Mengeš, v objemu velikih dreves na svežem zraku. Te vaje nam omogočajo še dodatno sprostitev živčnega sistema, umiritev čustev in napetosti ter povečajo gibljivost hrbtenice. Med letom praznujemo rojstne dneve, ob koncu leta pa si privoščimo praznovanje novega leta. Organizirali smo tudi potovanja z vlakom ali avtobusom (Kočevje, Dobova, Novo mesto).

Vsi se zavedamo, kako pomembna je jutranja telovadba, saj vsak dan narediš nekaj za sebe in počutiš se bolje. Iz tega razloga vsak dan sproti priporočamo našim znancem in prijateljem, da se nam pridružijo.

Besedilo: Majda Golob, vodja skupine Mengeš – Mali, foto: Janez Vrhovnik

6. obletnica skupine Želimlje

Zbrali smo se 13. oktobra 2023 ob 7:30 pred gasilskim domom Želimlje. Našo malo skupino so podprle telovadke iz Iga. Kljub meglenemu jutru se je zbralo lepo število telovadk jutranje telovadbe 1000 gibov. Oranžna družčina je z nasmejanimi obrazi začela s telovadbo natanko

ob uri, ko zazvonijo cerkveni zvonovi. Ob jubileju so članice skupine Želimlje pripravile pestro pogostitev. Ob nekajurnem prijetnem druženju in izmenjavi nasvetov za zdravje smo zaključili praznovanje našega letošnjega jubileja.

Besedilo: Marija Miklič, vodja skupine Želimlje, foto: Irena Gasparič





Sodelujemo s šolo, vrtcem in občino

V mesecu septembru smo praznovali šesto leto telovadbe v Cirkovcah. Začelo nas je pet, danes nas je že dvajset. Najprej niti pomisliti nismo upale, da se bo telovadba na vasi obdržala. Danes smo zelo ponosne na šesto leto. Telovadimo vsako jutro, razen vikenda, ob vsakem vremenu. Hvala DI Cirkovce, da nam omogočijo telovadbo ob dežju v njihovih prostorih. Noben mraz pa za nas ni ovira, da ne telovadimo zunaj na svežem zraku. Pozimi nas marsikdaj pošteno zebe v roke, a se ne damo. Vsako leto organiziramo nekaj izletov po Sloveniji, spoznavamo kraje in njihove znamenitosti. Sodelujemo s šolo, vrtcem in občino. Včasih se udeležimo pohoda ob polni luni, ki ga organizira OŠ Cirkovce.

Naš rojstni dan smo praznovale v domači piceriji Klara. Kot se za rojstni dan spodobi, smo se posladkale tudi s torto. Izkoristile smo lep jesenski dan in organizirale izlet na ptujsko Ranco. Sprehodile smo se skozi ptujski park, opravile naših 1000 gibov in pritegnile pozornost mimoidočih, ki so z nami tudi poklepetali. Pot smo nadaljevale ob reki Dravi in si pri-



voščile kavico na Ranci, od koder je čudovit pogled na prelepo ptujsko veduto z mogočnim gradom. Nazaj smo se sprehodile skozi mesto, si ogledale mogočne stare stavbe s prelepimi štukaturami in občudovale pročelje mestne hiše. Dan smo zaključile na terasi znane ptujske gostilne Rozika in si privoščile tudi malico po ptujsko, »pohanega pipeka«.

Želimo si tako tudi nadaljevati in vabimo vse, ki želite skrbeti za svoje zdravje, kar pridite, lepo se bomo imeli.

Besedilo in foto: Danica Dolenc, skupina Cirkovce

Skupina Turjak obeležila peto obletnico na Kočevskem

12. oktobra 2023, ob praznovanju 5. obletnice skupine Turjak, smo se s prijatelji iz skupin Velike Lašče in Dolenja vas, z vlakom podali na vadbo 1000 gibov k Rudniškemu jezeru v Kočevje. Zbralo se nas je 24. Energija in vzdušje je bilo nepozabno. Po vadbi smo odšli na malico in nato še peš okoli jezera. Sklenili smo, da to druženje postane stalnica.

Pri vadbi se nam je pridružila tudi predstavnica občine Kočevje, ki je vse zabeležila s fotoaparatom. Proti domu smo se odpravili polni energije in lepih doživetij.

*Besedilo: Magdalena Lukančič, vodja skupine Turjak,
foto: Jelka Škerlj*





Skupina Vipava: telovadimo že pet let

Zadnji mesec je bila skupina Vipava, ki deluje v okviru Društva Šola zdravja, zelo dejavna. Najprej se je nekaj naših članov udeležilo delavnic v okviru Centra za krepitev zdravja, s poudarkom na zdravi prehrani, dobri ustni higieni in gibanju.

V okviru obeležitve mednarodnega dneva starejših smo se pridružili medgeneracijskemu srečanju vseslovenske akcije »Pokloni čas, polepšaj dan«, s poudarkom na izzivih staranja v novogoriški regiji. Vsi navzoči se zavedamo pomena povezovanja in prenosa znanj med generacijami, za boljši skupen jutri. Z veseljem smo si ogledali tudi predstavitev projekta Tera/GIB. Čeprav sami vsakodnevno telovadimo, smo v predstavitvi našli še kakšen dodaten izziv za izboljšanje svojega vsakodnevnega gibanja.

10. oktobra pa smo tudi sami praznovali svojo peto obletnico delovanja, ki smo jo obeležili, kot se za tako število let delovanja tudi spodobi. Veseli smo, da se je število članov v tem času podvojilo, s 13 v prvem letu na sedanjih 26. Še vedno telovadimo vsako jutro od ponedeljka do petka ob 7:30 na dvorišču Lanthierjevega dvorca v Vipavi. Nekoliko nam je sicer telovadbo okrnila korona, vendar nam je društvo omogočilo telovadbo preko zooma in preko lokalnih TV.

Praznovanje same obletnice smo začeli z jutranjo telovadbo. Nanjo smo povabili kineziologinjo Evo Jeza, ki jo je tudi vodila. Pokazala je, kako pravilno izvajati vaje in opozarjala na napake, ki se pri tem rade pojavijo. Gostje iz drugih društev: Nove Gorice, Dobove, Divače in Novega mesta, so se našemu praznovanju pridružili že pri jutranji telovadbi.

Vodja skupine Vipava, Ivica Čermelj, je vse lepo pozdravila, predstavila goste ter vse povabila na kratko druženje ob pijači in dobrotah, ki so jih v ta namen pripravile članice.

Sledil je odhod v občinsko sejno sobo. Župan Občine Vipava, mag. Anton Lavrenčič, je vse pozdravil, poudaril pomen redne telovadbe za ohranjanje zdravja ter izrazil pripravljenost občine, da bo po svojih močeh podpirala delovanje društva. V okviru tega bo društvo lahko uporabljalo prostore, ki jih občina ureja za medgeneracijsko druženje.

Sledilo je predavanje strokovne sodelavke Društva ŠZ, kineziologinje mag. Eve Jeza, z naslovom Vadba za moč za starejše in delavnice, na katerih je prikazala nekatere vaje za moč, primerne za starejše, in vaje za moč, ki jih izvajamo z elastičnimi trakovi.

Tako se je praznovanje zaključilo delovno. Ob izvajanju vaj smo se vsi dobro razgibali. Bili smo zadovoljni, saj je bilo praznovanje poučno,



prijetno in je potekalo v sproščenem vzdušju. Vodja skupine je vse udeležence obdarila s svinčniki, ki jih bodo s svojim napisom »telovadimo že pet let« spominjali na praznovanje in telovadbo.

Nekaj udeležencev je z veseljem zapisalo svoje misli ob praznovanju in z nami delilo njihov pogled na skupno telovadbo in druženje.

Branka: Ko sem se po desetletju vrnila domov v Vipavo, da sem lahko skrbela za svojo bolno mamo, me je v skupino povabila starejša članica, za kar sem ji zelo hvaležna. Hvala Valči!!! Z vključitvijo v društvo sem tudi ponovno vzpostavila vezi med Vipavkami. Rada telovadam, ker si v pol ure razgibam celo telo. Še dan je lepši, ko se tako začne. Da narediš nekaj zase! Druženje po končani vadbi mi tudi veliko pomeni. Pogovori nas ponesejo marsikam.

Boža: Jutranja telovadba mi veliko pomeni, ker si že zjutraj razgibam celo telo in tako ves dan z lahkoto in dobro voljo vse hitreje uredim.

Duško: Telovadbi sem se priključil na pobudo žene kot prvi moški. Vesel sem, ker se je skupini pridružil še eden.

Marina: To je telovadba, ki poteka ob istem času po celi Sloveniji, zato se spomniš, da telovadijo tudi v drugih krajih. Moja sestra telovadi v Novi Gorici. Po smrti moža ji je bila skupina v veliko oporo in sestra večkrat pove, da je zaradi tega bilo tudi žalovanje lažje. Ko se razgibaš in raztegneš celo telo, je tudi bolečin manj. In če redno telovadiš, ne potrebuješ toliko tablet, ker ti že telovadba pomaga.

Katja: Z veseljem zjutraj vstanem in začnem dan, ker vem, da se bom nadihala svežega jutranjega zraka in obenem razgibala celo telo, od glave do pete, pa še družila se bom z isto mislečimi, polnimi optimizma, ki ne jamrajo za tegobami, ki pestijo našo starost, pač pa s smehom in dobro voljo premagujemo vsakodnevne bolečine in težave. Pa jutranja kavica ob klepetu tudi paše.

Zdenka: Hvaležna sem, da se lahko udeležujem jutranje telovadbe po metodi 1000 gibov. Na ta



način vsaj malo prispevam k reku »Zdrav duh v zdravem telesu.« Nenazadnje pa smo vsak dan tudi za en cel dan starejši.

Utrinke zbrala: Ivica Čermelj, vodja skupine Vipava, foto: Silvana Bajc in arhiv skupine

5. obletnica skupine Novo mesto – Birčna vas

Aprila 2018 so članice Šole zdravja v Krajevni skupnosti (KS) Birčna vas, občina Novo mesto, začele z aktivnostmi za pridobivanje novih članov za izvajanje razgibavanj po metodi 1000 gibov dr. Nikolaya Grishina. Zagon skupine na podeželju je zagotovo zahteval več vložene delo in osebne zagnanosti, kot v mestnem okolju, tudi zaradi razmišljanja in pogledov vaščanov o takem načinu razgibavanja ter skrbi za lastno telo in zdravje. Najuspešnejši je bil osebni stik z možnimi člani in članicami. Zanimanje je bilo kar veliko, članstvo je pričelo naraščati.

Trenutno ima skupina Šole zdravja Birčna vas 20 članov iz več vasi KS Birčna vas. Enajst članic se je udeležilo izobraževalnega seminarja in pridobilo certifikat za vaditelja vaj. Vaje so predstavile ob prazniku Krajevne skupnosti Birčna vas, ob zaključku OŠ, Podružnice Birčna



vas in na zboru članov Društva upokojencev KS Birčna vas. Navezali so stike s sosednjo KS Uršna sela, da bi tudi pri njih pričeli z razgibavanjem.

Uradno so se registrirali 4. oktobra 2018. V poletnih mesecih so se jim pri jutranji vadbi priključili tudi vnuki in vnukinje njihovih članic, med drugim tudi 8-letna Lucija in 7-letna Julija iz San Francisca z njuno mamo. Član njihove skupine je že po nekaj mesecih razgibavanj, v mesecu maju 2019, prehodil 900 km dolgo Jakobovo pot – Camino. Na izredno naporni poti mu je bila nekajmesečna redna jutranja vadba v skupini zagotovo v pomoč.

Enkrat na teden nekatere članice igrajo pikado, enkrat na teden pa opravijo tudi pohod na bližnji vrh Sv. Vid na Ljubnu, ki je visok 546 metrov. Ob koncu vadbe zapojejo himno skupine, ki jo je sestavila Marjana Golob po melodiji »Na Roblek« (glej str. 98). Ob druženju popijejo kavico ali čaj in si poleg razgibavanja napolnijo želodček in dušo. Zavedajo se, da tudi druženje po vadbi ogromno pomeni za pozitivno klimo v skupini.

Člani skupine Birčna vas so tako na različne načine poskrbeli, da sta se počutje in gibljivost

njihovih teles zelo izboljšala. Izjemno veseli so, da so 11. oktobra 2023 praznovali 5. obletnico njihovega delovanja. Ob tej priložnosti jim iskreno čestitamo in želimo še veliko telovadnih in drugih skupnih druženj.

Besedilo: Ana Ponikvar, vodja skupine Birčna vas, foto: Janež Ponikvar

5 let oranžne podružnice Krško – Kostanjevica

Na Trški gori so se 7. decembra 2023 zbrali člani večine podružničnih skupin Društva Šola zdravja krške občine, ki jih je nekaj čez dvesto. Vodja podružnice Društva Šola zdravja Krško – Kostanjevica je Helena Španovič. Na praznovanju pete obletnice sta se jim na Trški Gori ob skupinski vadbi pridružila tudi podžupanja Mestne občine Krško, Brigita Piltaver Imperl, in predsednica Mestne četrti Krško, Tajana Dvoršek.

Po skupni vadbi, ki jo je vodila Helena Španovič, so se udeleženci prijetno sproščali s predstavnicama Centra za krepitev zdravja Krško, z vizualizacijo v gozdu. Po pol ure so

tako sproščeni lažje sledili kratki seji podružnice. Vsem prostovoljcem je vodja podružnice čestitala ob nedavnem prazniku prostovoljstva ter tistim, ki so izstopali po številu opravljenih prostovoljnih ur in so sodelovali na večini dogodkov v MO Krško, podarila »oranžni tekstil«.

Praznovanje so popestrili mladi harmonikarji Glasbene šole Krško s svojim učiteljem. Zaigrali so kar nekaj pesmi in skupaj zapeli, zaključili pa s pesmijo Golica. Sledilo je kosilo in glasba harmonikarja Tima, ob kateri so tudi zaplesali. Na s soncem obsijani Trški Gori so si naredili zares lep dan.

Omeniti je treba, da je Španovičeva kot po tekočem traku ustanavljala skupine v MO Krško in Kostanjevici na Krki. Oranžna (r)evolucija na Krškem se je začela leta 2018 in se je kar širila, najbolj na desnem bregu Save; telovadili so na kar 15 lokacijah. Da pri tako hitrem ustanavljanju številnih skupin ni šlo za neko stavo ali karkoli drugega, kaže že 5. obletnica te podružnice s skoraj vsemi začetnimi skupinami vred. To znajo ceniti tudi člani vseh teh skupin, saj so se ji zahvalili z majhno pozornostjo, najbolj pa jo je ganila pesem *Helena*, ki jo je spesnila Jožica Imperl (glej str. 98).

Na koncu se je Španovičeva zahvalila še vsem, ki so jim v teh petih letih na kakršen koli način pomagali pri izvajanju svoje dejavnosti, s prošnjo tudi za vnaprej: Mestni občini Krško, ZD Krško – Centru za krepitev zdravja, JK Tri Teamu, Posavskemu TV, Posavskemu obzorniku, Glasbeni šoli Krško, Ljudski univerzi Krško, Športni zvezi Krško ter fotografu Slavku, ki jih večkrat spremlja na dogodkih in skrbi, da je vsak dogodek dokumentiran z lepimi fotografijami. Še enkrat se je zahvalila številnim prostovoljcem v podružnici, ki skrbijo za vsakodnevno dobro izvedbo vaj na vseh lokacijah ter za vzdrževanje dobrega vzdušja v skupinah. Posebej pa je omenila dr. Nikolaya Grishina, avtorja metode 1000 gibov in enega od treh ustanoviteljev Društva Šola zdravja (poleg Eme Perković in Zdenke Katkič). Ob njegovem odhodu iz Slovenije so se od dr. Grishina poslovili na februarjem srečanju v krški sejni sobi, na

njegovem zadnjem predavanju, in mu za spomin na njih izročili knjigo »Krško v slikah«.

Besedilo: Neda Galijaš, foto: Slavko Pirc





Lepo se imamo in naj ostane tako!

Skupina Ljubljana Dravljje vadi že štirinajsto leto. Oktobra smo praznovali trinajstletnico, našemu povabilu sta se odzvali skupini Ljubljana Šiška in Ljubljana Brod Most. Organizirali smo jutranjo telovadbo na našem telovadišču pred Domom krajanov, Draveljska 44, nato pa je bilo ob zakuski tovariško srečanje.

V teh letih se je v skupino včlanilo okoli 85 telovadcev. Veliko članov je zbolelo, dva sta celo žal umrla. Iz naše skupine izvirajo skupine Ljubljana Šiška, Ljubljana Koseze, Medvode in Ljubljana Brod Most. Trenutno nas je aktivnih 39, večkrat pa se nam pridruži še kak mimoidoči. Kolegica, ki se je priključila skupini nedavno, je v navalu navdušenja napisala:

»Tako se je začelo zame. Zadnje leto pred upokojitvijo me je pot vsako jutro vodila mimo nasmejanih telovadcev v oranžnem. Soseda, prijateljica in vaditeljica Angelca Škripec me je velikokrat povabila: Ko se boš upokojila, se nam pa le pridruži!

Že pred leti je prišel tudi moj dan. Postala sem upokojenka. A glej ga šment, zjutraj se mi ni dalo vstati, raje sem brezskrbno poležavala. Mojemu telesu je bilo brezdelje sprva všeč, a se je poležavanja kmalu naveličalo. Začelo se je upirati. Moje telo, ki me je več kot šest desetletij poskočno, poslušno in potrpežljivo vodilo čez življenje, je postalo bolj okorno, togo, manj gibljivo, občutljivo, boleče, sitno ... Velikokrat sem slabo ravnala s svojim telesom. Preveč sem

Aplavz slavljenci ob rojstnem dnevu. Foto: Ljubica Matič



ga pitala, silila v delo, se razburjala za prazen nič, kritično ocenjevala in le redko pohvalila. In to telo, ki mi je toliko let zvesto služilo! O, sem si rekla, tako ne bo šlo več! Spomnila sem se jutranjih, nasmejanih telovadk s ploščadi pred draveljsko KS.

V svežem, sončnem jutru lanske pomladi sva se s sosedo Jožico odpravili k prvi vadbi na ploščad ČS Dravljje. Pričakala so naju nasmejana, zgovorna dekleta in dva poskočna fanta zrelih srednjih let. Za našega telovadca Naceta se pri poskakovanju prav bojimo, da bi preskočil živo mejo sosednje hiše, tako je gibljiv in poskočen!

Naše prizadevne vaditeljice gospe Angelca, Mimi in Mojca med vadbo ne poznajo šale, zato se med vadbo ne pogovarjamo, osredotočamo se na izvedbo in dihanje. Gibi morajo biti pravilno izvedeni, da ne pride do poškodb, dihanje mora biti zavedno in globoko, število ponovitev pa je odvisno od posameznikovih zmogljivosti. Po končani vadbi vedno pozdravimo sonce, ubrano zapojemo svojo himno, se nasmejemo šalam in odhitimo na jutranje druženje ob kavici. Za skupnim omizjem izmenjamo dnevne novice, se družimo, praznujemo osebne in druge praznike. Lepo nam je! Srečni smo. Zakaj pa ne? Sreča je osebna odločitev.

Jutranja vadba postaja zame rutina in celo potreba. Vsako jutro znova se veselim vadbe, druženja, smeha in zaupnosti ljudi, od katerih pa nisem čustveno odvisna, a uživam v njihovi družbi. Zelo. V zavedanju, da žal ne morem spremeniti sveta in ustaviti časa, lahko pa spremenim sebe in koristno porabim čas, sem za konec izbrala zgodbo iz knjige Zavedanje avtorja Anthonyja de Melle. Zgodba nas lahko veliko nauči. Na kratko gre takole:

'V nekem manjšem kraju so imeli ljudje navado, da so se ob večerih zbirali, muzicirali in peli. Imeli so dirigenta, bobnarja, kitarista in složno so sodelovali. Zbirali so se zaradi družbe in čistega veselja do glasbe in petja. Imeli so se odlično, zabavali so se in se medsebojno spoštovali. Zgodilo pa se je, da so dobili novega dirigenta, ki je imel visoka pričakovanja. Bil je pohlepen. Za začetek se je znebil nekaterih članov, ki po njegovem niso



dobro igrali in peli. Najel je profesionalce, načrtoval koncerte. Veselje do druženja v tem kraju je zamrlo. Starejši ljudje so s solzami v očeh govorili: Kako lepo je bilo, ko smo vsi sodelovali, se skupaj veselili, muzicirali, peli in se družili. Z malim smo bili zadovoljni.'

Uživanje v vadbi na svežem jutranjem zraku, prijaznost, pogovor, sprejemanje omejitev in drugačnosti, medsebojno spoštovanje ... je vodilo naše draveljske skupine. Lepo se imamo in naj ostane tako! Kdor pa želi, naj na jutranjo telovadbo 1000 gibov ob osmih k nam prihiti!

Besedilo: Alenka Molke in skupina telovadcev Ljubljana Dravlje



Vedno več nas je

Na pobudo Ljube in Silve smo se v Kozarjah 4. julija 2022 prvič zbrali pri gasilskem domu, da bi skupaj začeli telovaditi 1000 gibov v okviru Šole zdravja. Že na začetku se nas je zbralo skoraj 20, nato pa se je število pričelo povečevati, tako da nas je danes že 35 članov, ki se vsako jutro z veseljem zberemo in telovadimo. V tem času smo sklenili posebno povezavo med nami in še posebno se to vidi ob petkih, ko gremo po telovadbi na kavo.

Ob vsakem rojstnem dnevu se razveselimo in slavljenju tudi zapojemo. Ob letošnjem prvem rojstnem dnevu naše skupine smo to prav lepo proslavili. Odšli smo z ladjico po Ljubljani in bilo je res prijetno. Bil je lep, sončen, topel dan. Na ladjici so nas pogostili, potem pa smo ob opazovanju lepe brežine in okolice tudi zapeli. Na ulici so nas tuji turisti z zanimanjem opazovali v naših oranžnih majicah.

Med nami jih je kar nekaj, ki so stari že preko 80 let in jim ta telovadba pomeni veliko; res se malokrat zgodi, da izostanejo. Prav tako imamo med nami tudi šest moških telovadcev, ki so zelo vztrajni, Marjan pa je tudi eden od voditeljev vaj. Prav lepo je videti zjutraj, ko se ob uri z vseh koncev zbiramo na dvorišču Gasilskega doma Kozarje in nas na poti spodbujajo naši sosedi, ki vedo, kam gremo in nam obljublajo, da se nam bodo pridružili. Zato nas je tudi vedno več in verjamemo, da bo tako še naprej.



Ob koncu leta smo se zadnji petek v letu po telovadbi malo poveselili. Ob torti, ki nam jo je pripravila naša Silva, smo si zaželeli vse dobro v novem letu, da se bomo še naprej tako vztrajno vsako jutro dobivali, skupaj potelovadili in tako začeli dan.

Besedilo: Cveta Hrovat, skupina Ljubljana Kozarje, foto: Marjan Šušteršič





Hej, hej, oranžkar'ce, kam ste namenjene?!

Ja, v Pekre, pred Dom kulture, pred kegljišče, ki je tudi naše telovadišče v dežju. Kje pa so Pekre? Pod Pohorjem, pa saj vsi vedo zanje zaradi zgodovinskega Centra obrambne vzgoje. V snegu in mrazu telovadimo v kulturnem domu, na odru in po dvorani. Prave primadone. Ste opazili, nobenega moškega, razen stalnih mimoidočih, ki gredo v okrepčevalnico ali peljejo otroka v vrtec.

Potreben je presledek: pridružil se nam je Rudi z Medič Brega, z one strani Drave, pred Sv. Urbanom.

No, bližnja okrepčevalnica je tudi naše pribežališče, kjer vsak petek kofetkamo in občasno praznujemo rojstne dneve ter druge pomembne dogodke, na primer odhod v penzijo, rojstvo vnukov, prihod z bolniške ali zdravilišča, dopusta, pa še se najde.

Smo tudi mikro tržnica, saj si podarjamo viške z vrta in sadovnjaka. Oskrbljene smo z dnevno svežimi jajci. Z novicami tudi. Vse to pa spremlja »*Love Is in the Air*«.

Nato pa tisoč gibov, ko odbije osem; kar nekaj jih opravlja ob pohodnih palicah in berglah, včasih tudi s klopi, redkeje samo v mislih. Boste rekli, da smo gerontološko društvo invalidov. Ha, potem se zelo motite. Če bi videli trud naše 89 letne Anice, njene iskreče poglede in zadovoljstvo, pa še njene čisto sveže kegljaške pokale, bi vam postalo nerodno. Še bolj pa zato, ker je vedno močno osredotočena na vaje, pomaga pa ji bližnja okenska polica.

Vsak dan katera manjka; ne recite, da zdravstvo ne deluje – tu so operacije, rehabilitacije, oddihi. Na drugi strani so tiste, ki ne izpustijo nobenega pohoda, izleta, ekskurzije, trgatve, čuvanja vnukov, smučarije in kar nas še drži pokonci in je spodobno in je »fajn«. Pekre so namreč blizu Meranovega in obkoljene z vinotoči, turističnimi kmetijami, pa še kočice in kočice na Pohorju so blizu.

Nimamo biltena, a se vse izve, če ne drugače, po telefonu, internetu ali pa po in pred telovadbo. Sodelujemo z gasilci, s kulturnim društvom, okrepčevalnico, vrtcem, knjižnico, sosednjimi naselji, skupinami; ene telovadijo enkrat v Pekrah, drugič v Limbušu, da ne bi zaradi obveznosti in dnevnih zadolžitvev izpustile telovadbe. Delimo možnosti druženj in učenja z drugimi oranžkarskimi skupinami navzgor in navzdol ob Dravi.

Ne bi bilo pošteno, če rečem, da sta srce in duša skupine Marjanca in Zvonka – sta, ja, ampak smo to skupinska duša in veliko srce vsi. Zvonka in Marjanca sta tudi vaditeljici, pobudnici, organizatoriki, multipraktika, vrelec dobre volje in znanja. In ljubezni. Marjančino skrbnost, pozornost, domiselnost, požrtvovalnost in kar je še lepega in dobrega, smo doživeli že vsi. Stkala se je socialna mreža, vzpostavili smo informacijski sistem, sosedsko pomoč in še kaj.

Imamo svoje pesmice, modrosti, moto, svojo vzajemnost, enotnost in raznolikost. Novo pesmico pojemo na melodijo Marina, Marina, Marina:

*Pred novim letom zadnjič se dobimo.
Oranžke dobro čago naredimo.
Prepevamo na glas, da vse odmeva.
Z glasbo razgibamo naše telo.*

*Marjanca, Marjetka, Ana, Zvonka.
Po ritmu že zibajo se.
Romana, Danila in Majdi,
veselo pridružijo se.*

*Erika, Marička, Katica in Tilčka,
s polnimi kozarci vina, si že nazdravljajo.*

*Gordana, Irena, Tanja, Nada, Silva,
prav vesele, razigrane, si pesmi pojejo.*

*Brigita, Blanka, Betka, Vida, Rudi,
ob dobri kavi vsi se veselijo.
Še Anica in Irma se smejeta,
saj v naši družbi vedno je lepo.*

*Oranžke, vesele, poskočne,
v sredini pa Rudi naš je.
Pošteno nas pete srbijo,
le hitro zasučimo se.*



*Zdaj pa družba zbrana, napolnimo kozarce,
nazdravimo še zadnjič, preden se razidemo.*

*Zdravja in pa sreče, vsi si zaželimo
in da v novem letu se zopet vidimo,
ko telovadimo in se razgibamo.*

Vaditeljic imamo pravzaprav šest: Marjanca, Zvonka, Erika, Gordana, Irma, Marjeta, Romana. Ups! Malo je nerazumljivo, ker se jih je usposabljal več, nekatere so za hude čase, ene za posebne priložnosti in za urjenje možganov, kajti videti je, da jih kar nekaj med vadbo opazuje, ali je vse po vrsti, vse prav in od srca si prišepetavajo ali kaj pokažejo. »Naj nam hud'ga, naj...« bi pripomnili naši Primorci. Pomeni, da smo budni in pri stvari. Veseli smo, ko si vaditeljice skupin ali naš obisk delijo izkušnje, pokažejo še kakšno vajo, opozorijo na še kakšno možnost. Veselimo se že obiska pri Pekrskem potoku (v Mariboru).

Poleg vadbe, izobraževanj, sodelovanj, preverjanj zdravja, nas najbolj veselijo izleti. Nekateri so vse skupaj in Vinice ne pozabi nobena. Cele slavospeve smo ji namenili v naši knjigi, ki ni le spominska, je še marsikaj drugega. Je tudi album, kjer ne manjka vtisov, fotografij, pesmic, prigradnih umotvorov, je almanah, v njem je zabeležen tudi kakšen koncert saksofonista Ota Vrhovnika, ki igra za pomoč gasilcem ali poplavljenecem ali ... Me pa pomagamo s peko, pogostitvijo, demonstriramo vadbo in še kaj. In plešemo na stolih. V oranžnih oblačilih. In se hecemo, da na prihodnji prireditvi nastopimo z elastičnimi trakovi, tako dobro nam že gre, skoraj kot Kegljeve vaje.

Če smo še v čem neprekosljive, smo v pogrinjkih in pecivu. Krožijo izdelki že pred vadbo, pa po, predvsem pa ob petkovi kavi. Sami presežki. Vedno sem si domišljala, da sem dobra gospodinja, zdaj pa se priklanjam Pekrčankam. Estetika vrhunska, slast neizmerna. Tudi zavijemo za tiste, ki so doma. V zrelih letih gre ljubezen tudi zares skozi želodec.

Niso samo roke sposobne, srca so odprta, sočutna, glave pozorne. Smeh povzročamo, je nalezljiv, zato ga imamo vedno pri roki. Vedno je čas za še kakšen vic.



Dovzetni smo za pripombe, nasvete, prošnje za pomoč, za sodelovanje. Povsod smo zraven, v Pekrah in okoli ni skoraj ničesar brez nas, oranžkar'c in oranžkarja.

Besedilo: Ana Kavčič, skupina Maribor Pekre

Ščuke in krapji se imamo luštno

Skupina Šole zdravja na Pragerskem, ki se imenujemo »ščuke in krapji«, pridno telovadimo v čudovitem naravnem okolju ob Ribiški koči pri naših ribnikih. Družbo nam delata posvojeni muč, ki živi v okolici koče, in prijazna psička Kala, ki jo k telovadbi občasno pripelje naša članica. Živalskih prijateljev pa imamo še več, saj nas občasno obišejo še račke, labodi, srnice in tudi kakšna riba kdaj skoči iz ribnika v zrak in se čudi oranžnim »živalcam«. Še posebej luštno pa se imamo ob praznovanjih naših rojstnih dni in ob praznovanju dneva žena ter ob zaključku leta, ko so mize polne odlične hrane in domačih sladkih dobrot. Ščuke pa si zelo želimo, da bi se naši družini pridružil še kakšen krap, saj imamo sedaj samo dva.

Besedilo in foto: Darinka Sreš, skupina Pragersko





Razgiban potpuri iz Miklavža na Dravskem polju

Ob koncu leta v skupini Magnolije Miklavž pripravimo družaben zaključek, ki si ga popestrimo z retrospektivo iztekajočega se leta. Nekaj naših članic pomembnejše dogodke naše skupine vestno fotografira, obdobje, ko se koledarsko leto poslavlja, pa je odlična priložnost, da razpremo pahljačo foto zapisov in se spomnimo vsega, kar smo počele.

Leto 2023 smo začele izobraževalno. Obiskal nas je naš kineziolog, Simon Jurmič. Njegovega obiska smo vedno vesele, saj je s svojim znanjem ter dobrodušno in igrivo naravo vedno zaželen popostritev jutranje vadbe. Januarja nas je razveselilo tudi nekaj snega. Ravno dovolj, da je naša zelenica dobila belo tančico, ki smo jo lahko med vadbo občudovali.

Topli februarski dnevi nam niso dovolili pohodniškega počivanja in nas zvalili na pohod po poteh občine Miklavž na Dravskem polju in na pohod v Duplek.



Po poteh občine Miklavž na Dravskem polju, foto: Melita Čulum

Predstavitve Društva Šola zdravja na občinski prireditvi Pozdrav jeseni, foto: Marjana Nerat



Ob prazničnih priložnostih, kot je na primer dan žena, vadbo opravimo na novem prireditvenem prostoru v našem kraju, imenovanem amfiteater. Ta je veliko bolj izpostavljen kot naša zelenica, na kateri vsakodnevno telovadimo, zato nas opazi veliko več mimovozečih in mimoidočih. Slednje lahko takrat tudi neposredno povabimo, da se nam pridružijo pri vadbi.

Aprila smo, v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Adolfa Drolca Maribor, preverjali gibalne sposobnosti članic obeh skupin v naši občini – Magnolije Miklavž in Avio Skoke. Z veseljem in zadovoljstvom smo prebirale rezultate testiranja, saj so potrdili to, kar že same čutimo. Fit smo, da je kaj!

V mesecu ljubezni so se dogajanja razcvetela na vso moč. Z veseljem smo se odzvale povabilu skupine Hajdina in skupine Taborke iz Maribora ter proslavile z njimi njihove obletnice delovanj. Dogajanje smo zaokrožile še z izletom na Sveto Ano, kjer smo krajši pohod zaključile z izobraževalnim in kulinaričnim obiskom zeliščnega vrta ekološke kmetije Kolarič.

V poletnih mesecih so se naša druženja vrtela predvsem okrog praznovanj rojstnih dni naših članic, v september pa smo zakorakale na velika vrata. Prvič, odkar deluje naša skupina, smo imele možnost udeležbe na vseslovenskem srečanju društva Šola zdravja. Ni treba poudarjati, da nam je dogodek ostal v nepozabnem spominu.

Nekaj dni zatem je naša skupina vstopila v četrto leto delovanja. Zadovoljne smo, da nas je iz leta v leto več, da nas povezuje dobra volja in ljubezen do gibanja.

Kljub temu, da se je jesen približevala, sonce še ni kazalo namere, da se bo s svojo toploto kmalu poslovilo. Skupaj s skupino Avio Skoke smo se prvič predstavile na občinski prireditvi Pozdrav jeseni.

Preden se je september poslovil, smo obiskale še skupino Rogoza iz sosednje občine in se jim pridružile pri jutranji vadbi.

Mesec oktober smo začele z udeležbo na prireditvi Športni vikend, ki jo vsako leto na



Pohorju organizira Športna zveza Maribor. Druženje s kolegi in kolegicami iz drugih skupin ter veličasten razgled na Maribor sta dala naši skupni vadbi poseben pečat. Hitro zatem smo se na toplo in sončno petkovo jutro že navsezgodaj odpravile na pot proti Dupleku, kjer smo se skupini Dravske vile in povodni možje pridružile pri jutranji vadbi. Treba je poudariti, da so vsi naši oranžni kolegi in kolegice izjemni gostitelji. Kamorkoli pridemo v goste, vsi, brez izjeme, poskrbijo za prijetno druženje in čudovito pogostitev.

Dnevi so postajali vedno hladnejši in počasi je bilo več listja na tleh kot na drevesih. Iz našega vrtca smo prejele povabilo, da z vadbo 1000 gibov popestrimo njihov tradicionalni kostanjev piknik, ki ga pripravijo za dedke in babice.

Leto se je počasi nagibalo h koncu, december je potrkal na vrata. Z njim so prišli krajši dnevi, sneg in nižje temperature. Nič od tega neustrašnim Magnolijam ni preprečilo, da bi se še pred sončnim vzhodom zbrale in z gibanjem podale v nov dan. Fotografije potrjujejo, da so



Tretji rojstni dan, foto: Melita Čulum

nasmehi domovali na naših obrazih. Kako tudi ne! Kdor vsak dan zjutraj s 1000 gibi razgiba svoje telo od glave do pete, se nadiha svežega zraka in si za konec še zapoje, ima zelo malo možnosti za čemernost. In naj tako ostane tudi naprej.

Besedilo: Nataša Sinovec, vodja skupine Miklavž Magnolije

Skupina Ljubljana – Šiškolini

Naša skupina je bila ustanovljena v začetku septembra 2022. Lani septembra smo z druženjem po telovadbi in v družbi nekaj članov iz sosednje skupine praznovali prvo obletnico ustanovitve. V skupini nas je 23 članov, med nami je žal samo en pogumni moški član Jože (včasih smo torej Šiškoline).

Telovadimo od ponedeljka do petka od 8. ure naprej, v poletnem času smo začinjali pol ure prej. Ob četrkih gremo po telovadbi na kavico

v bližnji bar, kjer radi praznujemo tudi rojstne dneve.

Udeležili smo se delavnice pravilnega izvajanja vaj 1000 gibov, predavanja o zdravi prehrani in si junija lani skupaj s člani drugih skupin ogledali mošejo v Ljubljani, z odličnim vodenjem.

Trudimo se, da telovadimo v vsakem vremenu, iz našega vhoda bloka nas je 7 članic, kar je zelo pohvalno.

*Trudili se bomo še naprej,
za zdravje, nasmeh in moč,
štejemo gibov 1000!*

Besedilo in foto: skupina Šiškolini





Pri skupini Ruše – Smolnik

Nič ni bolj pomembno, kot naša redna telovadba

Gonilna sila skupine Ruše – Smolnik, Dragica Jurše, nas je prvič zbrala 6. aprila pred sedmimi leti (2017) in še danes redno in požrtvovalno vodi vaje 1000 gibov. Kar nekaj nas je, ki smo takrat začeli z vadbo pri Domu krajanov Smolnik v Glazerjevi ulici na Dragičino iniciativo in še danes vztrajamo, eni bolj, drugi manj uspešno. Nekaterim so se namreč z leti pojavile večje ali manjše zdravstvene težave oziroma težavice, ki nam preprečujejo redno vadbo, vendar se trudimo po svojih močeh. Dva člana smo v pretekli treh letih na našo veliko žalost izgubili, v času po koroni pa se je skupini priključilo veliko novih članic, tako da je danes naša skupina številčno kar močna in tudi pomlajena. V letu 2023 je štela 30 članov. Kar petina članic je prostovoljk, ki vodijo vadbo (Dragica, Erika, Majda, Rozika, Olga, Jožica). Rozika ureja tudi spletno stran Šole zdravja, Jožica vodi blagajniška dela in skrbi za nabavo tekstila, Olga organizira izlete in arhivira dogajanja. Naj se pohvalim, da v skupini nismo samo članice, v svoji sredini imamo tudi sedem članov.

Ko poslušam gospo Herto na TV, ki predstavlja zdravila za čisto vse možne bolezni, pa že moram reči: nič ni bolj pomembno kot naša redna telovadba. Z izvajanjem vaj 1000 gibov po dr. Nikolayu Grishinu poskrbimo, da razgibamo vse dele telesa, seveda našim letom primerno. Sama vedno bolj ugotavljam, da če delam redno



vse te vaje, se čisto drugače počutim. Res sem bolj gibčna in sproščena. Tudi korak je drugačen, hitrejši in lahkotnejši.

Pri vseh nas »oranžnih« so lastovke seveda zelo različne, tudi čaplje, kajti noge pri starejših niso več tako gibljive, in v sklepah škripa ... pa še želva malo skromneje izteza vrat. Nič zato. Napravimo pač toliko, kolikor zmoremo in tako je tudi prav. Pomembno je, da telovadimo, migamo, se predihamo na svežem zraku in družimo. Še posebej se veselimo petka, ko teden zaključimo z druženjem ob kavici ali čaju in zakličemo: »Petek je čas za kofetek.«

Prebrala sem misel: »Človeka osrečijo njegovi lastni napor, brž ko spozna potrebne prvine za srečo – preprosto užitke, določeno mero poguma, ljubezen do dela in čisto vest. (George Sand)«. Seveda pa je treba za srečo in zdravje tudi nekaj narediti. Pomembna je trdna volja, vztrajnost in redno gibanje. Če hočemo – zmoremo, le odločiti se je treba.

V novem letu 2024 želim vsem nam (veliki družini Šole zdravja) predvsem zdravja, čim manj težav, mirno življenje brez omejitev in veliko gibčnosti pri jutranji telovadbi.

*Besedilo: Zdenka Vidmar, skupina Ruše – Smolnik,
foto: Olga Malec*

Radi telovadimo, se rekreiramo in družimo

Skupini sem se priključila v mesecu marcu pred dvema letoma. Ko me je Dragica nagovarjala, da se jim priključim, ko nastopim »penzionistične« dni, sem si mislila: Ah ne, saj ne bom tako zgodaj vstajala, da bom že ob pol osmih pri jutranji telovadbi na prostem, tako poleti kot pozimi. Pa ni bilo tako. Danes govorim čisto drugače. Vstajanje mi ne predstavlja problem, je lažje, kot je bilo v času redne službe. Morda pa potrebujem manj spanja? Kdo ve. Z jutranjo telovadbo aktivno začnem dan. Nekaj naredim zase in imam več od dneva kot takrat, ko sem doma. Takrat mi gre več časa v nič. Vaj se udeležujem redno, če le nimam kakšnega drugega opravka. Uspelo mi je, da sem k telovadbi pritegnila tudi prijateljice.

V skupini smo ponosni, da smo se zadnji dve leti, v času po koroni, številčno okrepili s 23 na 30 članov. Še posebej pa smo veseli, da smo poleg redne jutranje telovadbe in druženja ob petkih, ko je čas za kofetek, le-to razširili in popestrili še z drugimi aktivnostmi: s pohodi v naravi, z izleti, na katerih spoznavamo našo lepo domovino in se tudi kulturno udeležujemo.

V letih 2022/23 smo, poleg rednih usposabljanj in srečanj, ki jih organizira Šola zdravja, med drugim hodili po Pohorju in premerili pot od Bellwuja do Areha, na pohodu na Meranovo smo si ogledali virtualno razstavo o Nadvojvodi Janezu, na poti Šumik – Falski tajht smo poiskali izvir Lobnice, na sprehodu v okolici Ruš smo pokukali v rove, ki so nastali za časa iskalcev rude na Pohorju in tako naprej.

Za izlete smo uporabljali izključno javni prevoz. Tako smo se z vlakom odpeljali na Bled in se povzpeli tudi do razgledne točke na Ostrici. V predbožičnem času smo obiskali Celje, kjer smo si ogledali muzej Alme Karlin in Pelikanov fotografski muzej. Spomladi smo hodili po Ponikvi in si med drugim ogledali rojstno hišo Antona Martina Slomška ter občudovali edinstveno velikonočnico. Napotili smo se tudi v Ljubljano, na ogled razstave Rembrana in k zamejskim Slovencem v Trst, kjer smo obiskali slovenski Narodni dom, se povzpeli do stolnice Sv. Justa, sprehodili po znamenitih trgih in se seznanili s kruto zgodovino Rižarne.

Na dan kulture smo si v našem kraju ogledali razstavo Mirka Vovška, dolgoletnega ravnatelja OŠ, ustanovitelja Ruškega likovnega kroga in neumornega kulturnega zanesenjaka ter prisostvovali otvoritvi likovne razstave naše članice in likovnice Darje Štandekar. Za Martinovo smo raziskovali Malečnik vse do Gorce in se seveda ustavili pri vinski fontani Vodole. Nenazadnje smo obeležili dan brez avtomobila, se s kolesom peljali po novi kolesarki povezavi do Maribora in si na poti ogledali steklarski muzej v Laznici.

Skratka – mi imamo se fajn. Dogaja se. Pridružite se nam. Ne bo vam žal.

Besedilo in foto: Olga Malec, skupina Ruše – Smolnik



Po jutru se dan pozna

Smo ena od številnih skupin Društva Šola zdravja v Sloveniji in bomo naslednje leto praznovali že tretjo obletnico obstoja. Telovadimo po metodi 1000 gibov, vsako jutro ob osmih na športnem igrišču v Motniku.

Smo povezana skupina, ki doživlja in živi znani rek »po jutru se dan pozna.« Lahko rečemo, da se nam ne pozna samo dan, ampak tudi zdravje, ki je največ vredno. Vsakodnevna jutranja vadba nam plemeniti življenje, olepša jutra in dneve, napolni baterije za ves dan.

Pol ure na dan ni veliko, vendar na dolgi rok prinaša mnogo pozitivnih učinkov, ki jih člani dan za dnem spoznavamo in odkrivamo. Zelo prijeten je občutek razgibanega telesa ob koncu vaj.

Tako blizu je naša telovadba, zato jo le obiščite! Vabljeni vsi!

Besedilo: skupina Motnik



Leta se nam pridno nabirajo

Skupina Mežica šteje 25 članic in enega člana, ki se ob vsakem vremenu redno družimo na jutranji vadbi. V kraju smo dobro prepoznavni, ne samo po oranžni barvi, tudi sicer se dejavno vključujemo ob različnih dogodkih – prireditvah.

Na prvi pomladni dan lani smo vstopili v osmo leto delovanja naše skupine. Jubilejni jutranji vadbi 1000 gibov so se pridružili župan, podžupan, člani občinske komisije za zdravje in tretje življenjsko obdobje ter gospa Špela Resnik. Po vadbi smo se ob kavi in prijetnem druženju še nekaj časa zadržali.

V mesecu maju smo se še z številčnejšo ekipo udeležile Festivala Makaronfleiša in tife. Po ocenah poskusovalcev je bil tudi tokrat dober in nam kar hitro pošel.

V sklopu Mežiškega poletja smo pred Narodnim domom (ND) Mežica pripravile medgeneracijsko vadbo vseh generacij. Udeležba in vzdušje je bilo dobro, zlasti s strani osnovnošolcev in otrok iz vrtca. Hvala ekipi ND in komunale za pomoč in aktivno udeležbo pri vadbi. Prihodnje leto pričakujemo več občank in občanov – za zdravje in druženje gre.

Bili smo organizatorji regijskega srečanja članic in članov Šole zdravja. Za izobraževanje je poskrbel Andraž Purger, profesor športne vzgoje in vodja projekta Dihajmo z naravo.

Od maja do avgusta je Športno društvo Herkul, v sodelovanju z LAS Mežiške doline, organiziralo trimesečni projekt za starejše. Projekt je zajemal izvedbo funkcionalne vadbe za moč v kombinaciji vadbe na blazini (izvedeno s pomočjo fizioterapevta). To je bila vadba za dvig



kakovosti življenja starejših, podprta z delavnicami psihoterapije in zdrave prehrane. Od treh udeležencev programa iz občine Mežica sva bili dve iz naše skupine. Program nama je ustrezal, je pa terjal redno dvakrat tedensko vožnjo skozi Prevalje v času intenzivnih del na cesti. Glede na to, da imamo v Mežici dober fitnes studio upam, da nam uspe v prihodnje podobne programe organizirati tudi v naši občini. Vadba ne le fizično izboljša naše telo, ima tudi velik vpliv na stanje duha in samozavesti.

V avgustu smo zaradi znanih razmer prekinile vadbo, sočustvovala in medsebojno pomagale našim članicam na desnem bregu Meže. Po dveh tednih prekinitev smo na igrišču za OŠ ponovno pričele z redno vadbo in druženjem.

Med poplavamami je nekaj naših članic utrpelo večjo škodo: do postavitve prvega začasnega mostu so bile povsem »odrezane od sveta«. Nismo pozabili nanje. Kljub nezavidljivim poplavnim razmeram na Koroškem, se nas je 11 članic iz Mežice udeležilo vseslovenskega srečanja skupin v Vinici. Lepo smo se imele in hvala za zelo dobro organizacijo prireditve.

V tednu otroka pred otroškim vrtcem redno izvajamo skupno jutranjo vadbo (otroci, vzgojiteljice in starši). Tudi ob občinskem dnevu zdravja sodelujemo. Skratka, vedno se nekaj dogaja.

V decembru poskrbimo za več družabnosti. Udeležili smo se Adventnega sejma na gori Peca. Dostop je z gondolo, z vrha pa je čudovit razgled po Koroški. Tudi prednovoletno druženje vseh članic in člana je bilo prijetno in koristno. Poleg družabnega dela smo naredili »letno inventuro« in pogled v prihodnje.

In naše želje? Dobro naj nam služi zdravje, da se bomo lahko še dolgo vsako jutro razgibavali, se družili ob kavi in se tudi v prihodnje tako dobro razumeli ter si medsebojno pomagali. Še naprej se bomo trudili pomladiti skupino – leta se nam pridno nabirajo.

Besedilo in foto: Hedvika Blatnik, vodja skupine Mežica

Več kot 50 nas je

Že dvanajst let sem članica prve mariborske skupine Šole zdravja. Ko sem se v vključila vanjo, je na zelenici mestne četrti (MČ) Koroška vrata (to ime si je nadela tudi naša skupina) telovadilo 5 do 8 telovadk. Na razpolago smo imeli tudi prostor za druženje in pozimi dvorano za vadbo. Po nekaj letih smo morali to lokacijo zapustiti, stare prostore so kljub nasprotovanju civilne iniciative porušili in obljubili novo večnamensko poslopje in prostore za MČ. Vse obljube so padle v vodo, sedaj je tam parkirišče, MČ pa še vedno nima svojih prostorov.

Prostor za telovadbo smo dobili na zelenici športnega društva Branik in postali njihovi člani. Pozimi imamo na razpolago dvorano in prostor, kjer se »skrijemo« pred vetrom in dežjem, kot njihovi člani pa smo bili deležni tudi donacije ob koncu leta.

Z leti so v Mariboru nastajale nove skupine, vse voditeljice pa so prve izkušnje pridobivale v skupini Koroška vrata. Sedaj vodijo svoje skupine in ustanovljajo nove. Naša skupina se je z leti številčno okrepila, sedaj nas je več kot 50. Nekaj članic nas je v teh letih za vedno zapustilo. Nekateri so zaradi bolezni nehali prihajati na vadbo, vendar se trudimo, da niso pozabljeni s strani skupine. Povabimo jih na skupna srečanja in praznovanja, ki se jih, če je le mogoče, radi udeležijo.

V okolju, kjer delujemo, smo kar poznani. V okviru MČ in občine sodelujemo na športnih in drugih prireditvah, našo vadbo predstavljamo tudi po šolah. Udeležujemo se usposabljanj in srečanj, ki jih organizira ŠZ, ter srečanj lokalnih skupin, ki jih organizira vodja podružnice Erika; ona nas tudi obvešča o dogajanju v društvu. Odzovemo se vabilu praznovanj obletnic ostalih skupin, »naših potomk«. Udeležili smo se letnega srečanja skupin v Vinici. Aktivnosti skupin so predstavljene tudi v lokalnih medijih.

Radi se pustno našemimo, vsak mesec se sestaja skupina, ki »poje za dušo«. Ob lanskem praznovanju dneva žena smo voščili članici za 90. rojstni dan. Stalnica je kavica ob sredah in praznovaje rojstnih dni enkrat na mesec. Po



telovadbi marsikoga zamika še sprehod na bližnjo Kalvarijo, pa vsakodnevni klepet, ki se včasih kar ne konča.

Vadbo zaključimo s kratko umiritvijo in meditacijo, se zahvalimo sebi in skupini za pogum ter sodelovanje in na koncu zapojemo.

Leto smo zaključili s kosilom in druženjem pri nam dobro znanem »Koblerju«, si zaželeli vse dobro v novem letu, največ pa zdravja in razumevanja. Zavedamo se, da za zdravje in dobro počutje veliko pripomore tudi jutranja telovadba.

Besedilo: Marija Dobič, skupina Maribor Koroška vrata, foto: Sonja Vesenjsek

Novice s Špice

Na Špici še vedno pridno telovadimo, prav vsak dan, ne glede na vikende, praznike, vreme, ... Enkrat nas je več, drugič manj. Vsi smo dobro razgibani, zato bom raje napisala nekaj prigod z naših vaj 1000 gibov, s katerimi si prislužimo kakšno pijačo in piškot, velikokrat tudi Anitino pecivo.

Enkrat sredi poletja je naš DJ Mare manjkal (na žalost nas je kasneje zapustil). Naša vodja Savica je v trenutku pozabila, katera vaja je naslednja. Takoj so padale šaljive pripombe: kasete se je »znucala«, bo treba vključiti nove medije, ... Savica brez besed nadaljuje z vajami, čez čas pa le reče: »Ja, že vem kaj me moti: moj glas, manjka mi muzika.« Hahljamo se in vadimo



Udeležanke 1000 gibov 1. januarja 2024

naprej. Vrabci skačejo po tleh okoli nas. Savica se spet zaplete. Zaskrbljeni jo sprašujemo, kaj se dogaja z njo. Ona molči, odtelovadimo do konca in takrat nam pove: »Ja, tič me je zmotil.«

Če naša Savica kdaj manjka, je na Špici katastrofa. Nihče noče »stopiti v njene čevlje«, zato gledamo Ivi in vadimo brez vodenja. Naslednji dan povem Savici: »Včeraj je bilo grozno, smo imeli tiho mašo.« Savica reče: »Ja, vem, a sem morala k zdravniku.« Ena od petih Alenk pa komentira: »Seveda, da nas boš lahko vodila do 120. leta, ker brez tebe ne gre, bo grupa razpadla.«

Naši Olgi smo povedali, da je z 81 leti postala polnoletna. Kmalu po rojstnem dnevu je manjkala. Ko se je vrnila, je nekdo komentiral: »Komaj si postala polnoletna, že letaš po svoje okoli.« Olga: »Sem smučala v Kranjski gori.« In tako je Olga postala naš vzor za zimske športe. Bravo Olga!

Savica nam je pa vzor za telovadbo. Kljub avtoimuni bolezni in bolečinam, ki jo spremljejo, redno prihaja na telovadbo. Povedala nam je, kako sta enkrat vnuka poskušala, kdo lahko pride v predklonu z rokami do tal. Nihče ni uspel. Potem Savica poizkusi in pride do tal. Oba sta bila šokirana, ona pa ju je podražila: »Zakaj pa mislita, da vsako jutro hodim na telovadbo!«

Enkrat smo našega DJ Mareta prav sekirali: daj to, zakaj ono, jaz pa te ne maram On je vse pripombe dobro prenašal. Nekdo pokomentira,

da je zelo potrpežljiv. Mare pa: »Ja, saj sem že pred 40 leti podpisal in od takrat treniram.«

Jeseni nas je obiskala Eva, da nam pokaže vaje. Opazila je naš novi MP3 predvajalnik in to pokomentirala. Vojko pa: »Ja, stari je prišel preč, mi pa še kar vztrajamo.«

Ko nas je bilo enkrat na telovadbi 10, je Vojko komentiral: »Danes si pa desetar!« Savi pa odgovori: »Sem pa že raje Sneguljčica.«

Nekega deževnega dne je Savi manjkala. Vaje je vodila Olga. Vrtimo vrat in Olga reče: »Lepo počasi, velik krog, da slišite kako vam pokajo kosti.« Ivi pa se upre: »Jaz nič ne slišim, ker sem že toliko vadila.« Pa Olga odvrne: »Sigurno slabo slišiš!«

Pred Božičem nas je Vojko obvestil: »Kdor pride jutri, dobi pakiran bakalar.« Savi vpraša: »A jaz lahko pridem dvakrat?«

Besedilo: Alenka Škoda, skupina Ljubljana Prule, foto: arhiv skupine

Pod bogatimi krošnjami kostanjev

20. junija bomo »oranžne« telovadke, ki telovadimo pod bogatimi krošnjami kostanjev v radenskem parku, obeležile drugo obletnico delovanja in skrbi za lastno zdravje. Na začetku nas je bilo 7, sedaj nas je 12, marsikdaj pa se nam pridružijo tudi gospe, ki počitnikujejo v hotelu Radin.

In kako smo pričele telovaditi in se družiti v Radencih? Nekatero smo vedele, da marsikje že poteka telovadba 1000 gibov po doktrini dr. Grishina, vendar nismo vedele ničesar več, niti nismo poznale gibov. Izjemna priložnost je bila objava in povabilo gospe Marije Kelenc iz Melinec v lokalnem glasilu.

Celo poletje nas je učila in spodbujala k pravilnemu izvajanju 1000 gibov. Hkrati ne smemo pozabiti gospe Jasmine, ki že vrsto let telovadi v skupini Ljubljana Navje, in njenega prispevka k ohranjanju in razgibanju cele



skupine v Radencih. Sedaj že imamo vsaj dve ali tri članice, ki prevzamejo vodenje jutranje telovadbe. Za popestritev naših aktivnosti pa vedno poskrbi naš zvesti član Franček.

Telovadbo redno zaključimo s petjem himne, ki jo zapojemo na melodijo znane prleške pesmi »Dere sen jaz mali bija«, besedilo pa je priredila naša članica Valerija. Tudi kavi in druženju ob njej po telovadbi se ne izognemo!

S ponosom lahko tudi zapišemo, da smo kot skupina eden od členov Podružnice Pomurje, ki je bila ustanovljena novembra leta 2023. Neprecenljivo je druženje članic vseh 11 skupin na skupni telovadbi. Telovadbi namreč sledi prijetno druženje in dobra volja vseh za cel dan.

Besedilo: Silva Marinković, skupina Radenci, foto: Milan Zorko



Stkana prijateljstva

Člani skupine Tičnica Rakek smo zelo veseli in zadovoljni, da smo spoznali aktivnosti in delo Društva Šola zdravja. Od 12. junija 2023 se vsak delavnik dobivamo na balinišču Tičnica na Rakeku, kjer smo pritrtili znak Šole zdravja. Izvajamo jutranjo telovadbo po metodi 1000 gibov, ob ponedeljkih pa tudi vaje za moč. Večkrat sledijo neformalna druženja, pohodi ter spoznavanje domačega kraja in okolice. V septembru 2023 smo v Gasilnem domu Rakek imeli tudi izobraževanje: praktični seminar – vaje 1000 gibov, ki smo se ga z veseljem udeležili. Pridružili so se nam vadeči iz Logatca in Ivanjega sela.

V začetku junija 2023 smo v okviru vseslovenskega društva Šola zdravja na balinišču Tičnica na Rakeku začeli izvajanje jutranje telovadbe »1000 gibov« po metodi Nikolaya Grishina. Po tej metodi v Sloveniji vsako jutro vadi 5100 vadečih, ki so združeni v 260 skupin. Zaradi gibanja v naravi in prijetnega druženja v skupini se izboljša tudi psihično stanje, zmanjšuje se občutek osamljenosti in socialne izključenosti. Vaje so nam predstavile članice Šole zdravja Studenec iz Ivanjega sela. Septembra smo imeli vsi člani (pridružile so se tudi članice iz Ivanjega sela in Logatca) strokovno izobraževanje o pravilni izvedbi in pomenu vaj za telo. Vaje so preproste in primerne za vsakogar, izvajamo jih po zmožnostih. V 30 minutah razgibamo vse sklepe in vse mišične skupine. Na koncu zapojemo tudi himno naše skupine. Vadba poteka od ponedeljka do petka ob 8.00, v poletnem času ob 7.30, v naravi, na balinišču Tičnica na Rakeku. Za udeležbo ne potrebujete niti predhodne kondicijske pripravljenosti niti drage športne opreme. Začeti dan s telesno dejavnostjo pomeni obogatiti ga z dobro voljo in pozitivnimi učinki na telo. Pridružite se nam, vseh štirinajst vadečih vas bo veselih. Vadba je brezplačna. ■

V jutranji telovadbi, na svežem zraku in v prekrasnem pogledu v čudovito naravo, uživamo in se imamo lepo. Na koncu vadbe vedno z veseljem zapojemo tudi našo himno (glej stran 98). Učinki vadbe so že vidni, saj smo bolj gibljivi, nekateri sklepi ne škripljejo več in se na splošno bolje počutimo. Šola zdravja pa ni le telovadba, ampak je tudi druženje, pogovor, smeh, spoznavanje drugih mnenj in izkušenj, da pozitivne energije sploh ne omenjam. V tem času, dobrega pol leta druženja, so se, ne glede na leta in druge razlike, stkala prijateljstva in prepričana sem, da bo tako tudi v prihodnje.

Besedilo: Mira Širaj, skupina Tičnica Rakek, foto: iz Slivniških pogledov





Telesna in duševna korist

Telovadci skupine Gabri Zgornja Polskava telovadimo že polna 4 leta v našem prelepem parku, vsak delovni dan od 7:30 do 8:30. Do tja nas vodi starodavni gabrov drevored, kjer nas pričakajo žvrgoleči ptički, petelinčki in kure z bližnjega



dvorišča, pa tudi kužki in muce hodijo okoli nas. Najbolj se razveselimo veveričke, ki brez strahu skaklja mimo nas z drevesa na drevo. Zelo lepo je tudi, ko nas obsije jutranje sonce in zažari prelepi sončni vzhod.

9. septembra 2023 smo proslavili našo 4. obletnico delovanja telovadbe pri naši članici Anđelki Krajnc, ki nas je prijazno povabila na dvorišče svojega doma v Kalše pod Šmartnim na Pohorju, kjer smo najprej telovadili, nato nas je postregla z dobro hrano in pijačo, hkrati pa smo bili deležni prekrasnih pogledov v obsijano dolino. Lepo smo se razgibali, podružili, poklepetali in nasmejali. Ugotovili smo, da nam telovadba 1000 gibov telesno in duševno koristi. Že zjutraj, ko se dobimo, se razveselimo drug drugega, si povemo vsak svojo zgodbo, potolažimo drug drugega, če je kaj narobe, si tudi medsebojno pomagamo, gremo skupaj na kak sprehod ali izlet.

Besedilo: Verica Matvoz, vodja skupine Gabri Zgornja Polskava, foto: arhiv skupine

Vsakoletne okrasitve

Skupina oranžnih iz Kungote pri Ptujju je aktivna že sedem let. Udeleženke izvajamo vaje po metodi 1000 gibov dr. Grishina. Vsi v našem kraju nas dobro poznajo po oranžnih oblačilih, ko vsako jutro telovadimo na naši gmajni. Po telovadbi se družimo še ob pitju kavice. Razen jutranje telovadbe se rade podamo na kakšen izlet po naši lepi Sloveniji. Vsako poletje se z vlakom zapeljemo vse do Kopra in se kopamo v našem morju. Srečujemo se tudi s skupinami iz



sosodnjih vasi in skupaj telovadimo ter se družimo. Vedno se udeležimo tudi srečanja vseh skupin iz Slovenije.

Ko smo bile tudi me gostiteljice skupin iz naše okolice, smo okrasile naš prostor z jesenskimi pridelki. Od takrat vsako leto ob praznikih in različnih letnih časih okrasimo naše središče z izdelki iz naravnih in odpadnih materialov. Okrasitev smo pripravile tudi ob božično novoletnih praznikih in polepšale našo vas z adventnim venčkom, Božičkom in jelenčki. Ker ni bilo snega, smo za pravo zimsko vzdušje dodale še snežaka. Ta stoji ob robu igrišča, kjer telovadimo. Skupaj s kulturnim društvom Kungota smo pripravili kulturni program ob prižigu lučk in poskrbeli za druženje vseh vaščanov.

Jutranja vadba nam veliko pomeni in nas napolni s pozitivno energijo, ki nas spremlja skozi ves dan. Za nami je že sedem let jutranje vadbe, druženja, ustvarjanja in upamo, da bo še dolgo tako.

Besedilo in foto: Olga Serdinšek, vodja skupine Kungota pri Ptujju



Lepota narave

Vseslovenskega srečanja članov Šole zdravja v septembru 2023 so se udeležili tudi redni člani iz Kranja. Po zaključku uradnega dela in vodenih popoldanskih aktivnostih smo se odločili, da si ogledamo še izvir reke Krupe. V ta konec Slovenije se z Gorenjske ne odpravimo pogosto, vedeli pa smo, da je izvir Krupe najlepši izvir v Beli krajini.

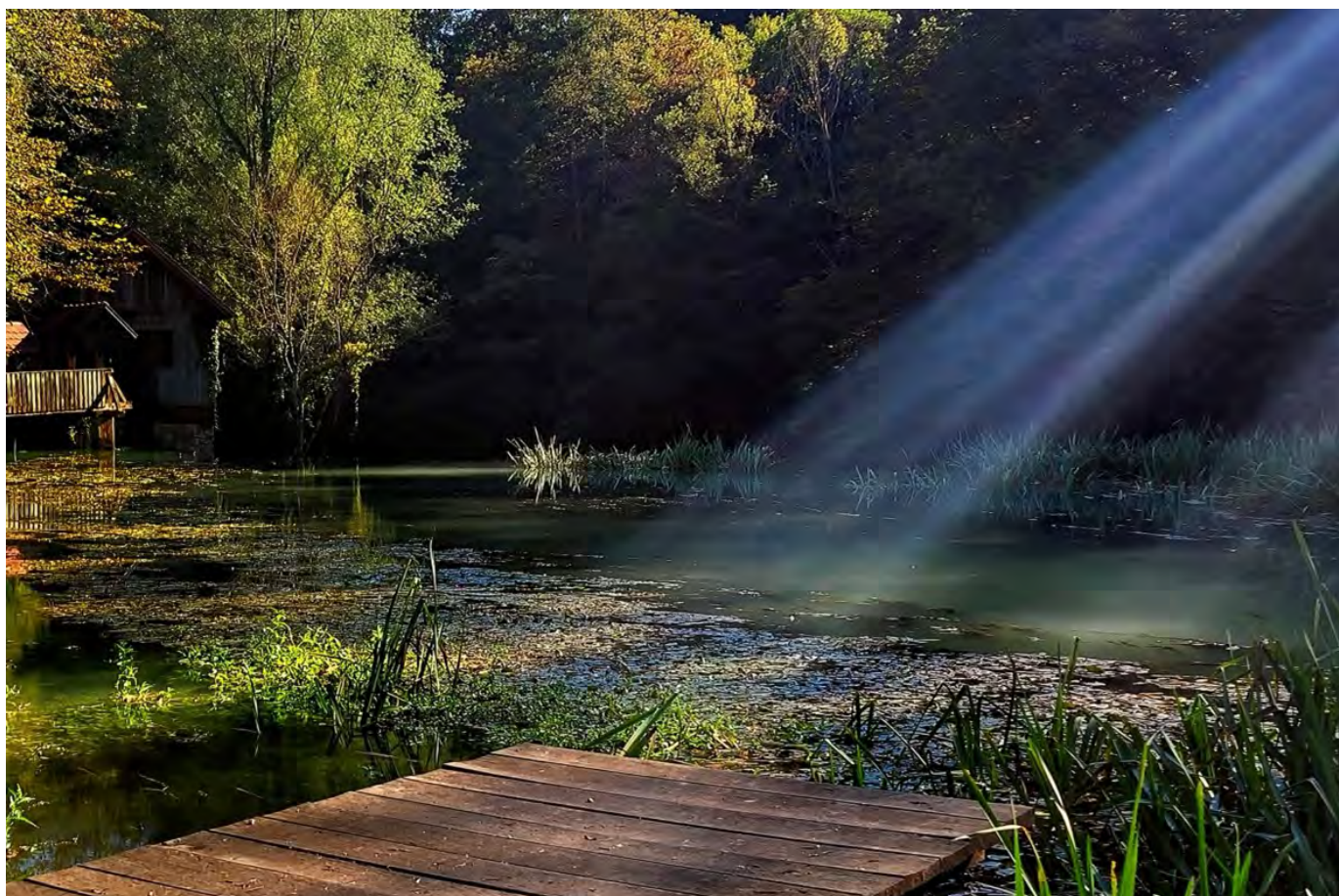
Z avtobusom smo se pripeljali do parkirnega prostora v bližini izvira. Od tam nas je lokalna vodička pospremila do izvira Krupe. Reka izvira pod 30 metrov visoko kamnito steno pod istoimensko vasjo. Krupa nadaljuje svoj tok po Beli krajini in se v vasi Klošter izliva v reko Lahinjo.

Večina udeležencev izvira doslej še ni videla, zato smo bili vsi presenečeni nad lepoto izvira in okolice. Kdor je imel pri roki telefon ali fotoaparati, si je želel narediti posnetek za spomin.

Ena od udeleženk se je malo oddaljila od skupine in naredila nekaj posnetkov. Ko je preverjala, če so posnetki ostri, je začudena zagledala na fotografiji pramen sončnih žarkov, ki s prostim očesom niso bili vidni. Ni verjela svojim očem, zato je preverila pri drugih obiskovalcih, če tudi oni vidijo sončne žarke. Niso jih videli. Posnetek je ponovila in na fotografiji je bil ponovno pramen svetlobe. Presenečena je odšla še do bližnje utice, ki je postavljena malo višje nad reko, in ponovno naredila posnetek. Še večje začudenje, zdaj sta bila na posnetku celo dva pramena sončnih žarkov.

Spodnja fotografija je bila razstavljena v Galeriji Mestne občine Kranj v okviru letne predstavitve dela Fotografskega društva Janez Puhar Kranj.

*Besedilo in foto: Mojca Kraljič, skupina Kranj
Prešernov gaj*





Kolesarsko potepanje od Rakovnika do Barja

V sklopu kampanje Vsi sosede povezani v skupnosti smo se pridružili dogajanju Meseca Četrtna skupnosti Rudnik, ki je potekalo v septembru in oktobru 2023. Člani skupin Društva šola zdravja – podružnica Ljubljana smo se v okviru te kampanje pridružili dogodku »S kolesom od Rakovnika do Barja in nazaj«.

Zbrali smo se na Rakovniku, pred cerkvijo Marije pomočnice, kjer nas je najprej pozdravila Alenka Blazinšek Domenis, direktorica organizatorja dogodka, Zavoda Nefiks, stičišča nevladnih organizacij. Zavod se ukvarja predvsem s tem, kako mladim pomagati pri kariernem razvoju, zaposlovanju in aktivnem državljanstvu ter jim zagotavljati pomoč in podporo pri organizacijskem in drugem razvoju mladinskih in nevladnih organizacij.

Seznani so nas tudi z dejavnostmi drugih predstavnikov društev, ki delujejo na območju Četrtna skupnosti Rudnik. Kmalu se nam je pridružila še naša vodnica, dipl. zgodovinarica in certificirana vodnica po Sloveniji, Mateja Kregar Gliha, ki nas je po uvodnih besedah s kolesom popeljala proti Barju.

Med kolesarjenjem po kolesarski poti ob Dolenjski cesti smo se ustavili pred Javnim zavodom Strelišče, ki smo ga iz varnostnih razlogov pogledali bolj od daleč. Strelišče se je na lokacijo Rakovnik preselilo po 1. svetovni vojni, leta 1919, poprej pa je kot društvo ostrostrelcev od leta 1562 delovalo na Streliški ulici.

Zapeljali smo se čez novi rondo in nato ob Gruberjevem kanalu, ki ga je po načrtih jezuita Gabriela Gruberja, za potrebe izsuševanja barja, do leta 1780 zgradila ljubljanska mestna oblast. Na začetku Ižanske ceste ga najprej prečka stari kamniti Karlovski most (in nad njim stoji še novi most na novi Dolenjski cesti), ki je v 19. stoletju nadomestil stari leseni most istega imena. Nato smo se ustavili ob Hladnikovi brvi, kjer smo uživali ob čudovitem pogledu na Botanični vrt, sicer najstarejši, neprekinjeno



delujoči znanstveni ustanovi na Slovenskem. Botanični vrt je leta 1810, ob podpori takratnih francoskih oblasti, zasnoval in uredil duhovnik in botanik Franc Hladnik.

Pot nas je nadalje vodila po novi kolesarski poti ob Ižanski cesti do križišča z Jurčkovo cesto, kjer pa smo nekoliko prekršili pravila in se popeljali po gradbišču le-te (delavci so delo ob tej uri že zaključili). Ustavili smo se pri mostu čez Ižico, kjer smo si ogledali spomenik, ki so ga ljubljanski meščani v znak hvaležnosti za izgradnjo Ižanske ceste postavili avstrijskemu cesarju Francu I. in njegovi ženi Karolini.

Nato nas je pot vodila do križišča s črnovaško cesto. Na levi strani smo pomahali še stari šoli Barje, kjer je danes sedež nekaterih društev, ki delujejo v barjanskem prostoru (turistično, konjerejsko in kulturno-prosvetno, v okviru katerega delujeta ženski in moški zbor Barje).

Pri naši zadnji postaji nas je pred znamenito Plečnikovo cerkvijo v Črni vasi pričakal predsednik Turističnega društva Barje, Marjan Strle, ki nam je ob zanimivih pripovedih iz mladosti predstavil mnoge zanimivosti krajinskega parka Ljubljansko Barje ter obogatil svojo pripoved s posebnostmi iz močvirskega rastlinskega in živalskega sveta. Predstavil je delovanje samega društva, ki je v zadnjih dneh pridobilo status nevladne organizacije v javnem interesu za področje ohranjanja narave.

Vračali smo se po Peruzzijevi cesti do izhodiščne točke.

Besedilo: Pika Trpin, skupina Ljubljana Vrhovci, foto: osebni arhiv



Mi gremo pa na Bled ...

Rekreativke v Šoli zdravja, ki vsako jutro na prostem naredimo vsaj 1000 gibov, rade gremo tudi na kak pohodniški in družabni izlet.

Ponavadi kar dolgo traja, da se zmenimo kam in kdaj jo mahujemo, pa še predrago ne sme biti. Želimo, da se izleta lahko udeleži prav vsaka članica.

Letošnji izlet nas je popeljal na Bled, v petek 13. oktobra. Pozdravil nas je prelep sončen dan, s kakršnimi je bil oktober prav radodaren. Zasedle smo skoraj vse sedeže v kombiju in se v prešernem vzdušju popeljale na Gorenjsko. Za prevoz je lepo poskrbel mož ene od naših članic. Na desni so nas spremljali osončeni vrhovi Kamniških Alp in Karavank, pred nami se je nad Julijci v daljavi dvigal Triglav. Paša za oči in pesem za srce, vam rečemo!

Bled nas je pričakal opran in v soncu, nad jezerom so se dvigale rahle bele meglice. Prve skupine turistov, predvsem iz Azije, so se prav tako že odpravljale na pohod ali ogled blejskih in okoliških znamenitosti. Oboroženi s fotoaparati in telefoni so poslikali levo in desno vse, kar jih je srečalo. Prav nasprotno od nas, ki smo globoko dihale svež zrak, odprle pogled, umirile duha in se prepustile užitku sproščene hoje okoli jezera.

Na poti so nas spremljale jate rac in labodov, ki so nas opazovale z obale mirnega blejskega jezera. Tu in tam je še kdo zaplaval, pletne pa so tiho drsele proti Blejskemu otoku, od koder se je nenehno oglašal zvonček želja.

Spokojno vzdušje jeseni na Bledu nas je prevzelo: obarvana drevesa so otoplila panorama, vonj odpadlega listja in mokre zemlje pod supergami je dišal po svežih gobah in kostanju.

V Zaki smo si privoščile svežo kavo in prigrizke iz nahrbtnikov in se po osončeni zahodni strani jezera odpravile naprej. Kdaj pa kdaj smo postale na soncu, se pomenkovale, izmenjale kaj sladkega in se mimo veslaškega centra naših olimpijcev kmalu znašle na cilju. Mala malica za nas – dobrih 6 kilometrov!



Še polne energije smo se po skupinah razteple vsaka v svojo smer, peš na grad, pa poiskat najboljšo blejsko rezino in občudovat urejene blejske zelenice, rožne nasade in skulpture, da ne omenjamo bujnih hišnih gankov in pročelij.

Zgodaj popoldne smo se odpravile proti domu, tokrat skozi Ljubljano, prav hitro in v pričakovanju dobrega domačega kosila pri Frfravu. In res je bilo dobro, pa teknilo (in teklo) je!

Že razmišljamo, kam gremo naslednjic ... Vabljeni v naše vrste!

Besedilo: Irena Varpetič, foto: Bojana Dorič, skupina Moravče

Z vlakom do Laškega

Na lep pomladni dan smo se odločile, da z vlakom obiščemo mesto Laško, od koder prihaja članica naše skupine Šole zdravja, Veronika.

Povedala je, da se je pred sedemdesetimi leti, sredi zime rodila doma, ob prisotnosti vaše babice. Takrat so bile zime še mrzle in bilo je veliko snega. Na vasi ni bilo telefona niti možnosti prevoza z avtomobilom.

Od tam jo je pot vodila najprej v osnovno šolo Laško, ki je od vasi oddaljeno več kot sedem kilometrov. Seveda šolskega avtobusa še ni bilo. Kasneje je šolanje nadaljevala v Celju in Mariboru, kjer si je tudi ustvarila dom in družino ter dobila nove prijatelje.

Laško je mesto ob reki Savinji z okoli 3.300 prebivalci in je središče istoimenske občine. Je slikovito mesto ob reki in med številnimi griči.



Vse mesto in most sta bila lepo okrašena s pomladnimi cveticami. Pod strokovnim vodstvom smo si najprej ogledali trge starega mestnega jedra ob vznožju grajskega griča, katerega začetki segajo v 12. in 13. stoletje. Grad Tabor je bil dolga leta v lasti celjskih grofov, danes pa je v njem vrhunska restavracija.

V Mestnem muzeju sta nas navdušili zanimivi razstavi o pivovarstvu in zdraviliškem turizmu, ki Laško najbolj zaznamujeta. Ob mostu, ki vodi čez Savinjo, stoji kip Gambrinusa, kralja piva. Postavljen je bil leta 2000, ob 175-letnici Pivovarne Laško.

Laško z okolico je bogato z naravnimi lepotami in kulturnimi spomeniki. To so cerkev svetega Martina Laško, kartuzija Jurklošter, gotska cerkev Matere božje Marija Gradec, cerkev svetega Krištofa nad Laškim, kjer so najstarejše orgle na slovenskem, in še veliko drugih. V okolici Laškega je veliko pohodniških in kolesarskih poti.

Laško je bilo že v zgodovini bogato na kulturnem, prosvetnem in zdravstvenem področju, gospodarsko pa se je začelo razvijati po letu 1849, ko je mesto dobilo železniško progo.

Zadovoljni smo se po sprehodu in ogledih odpravili v gostišče v Marija Gradcu na dobro kosilo. Za sladico smo si privoščili smetanovo potico, ki je lokalna posebnost teh krajev. Bili smo si enotni, da se bomo še vrnil.

Besedilo in foto: Veronika Korošec in Vlasta Mlekuž, skupina Mravljice, Maribor – Kidričev trg

S Pohorja v mesto

S Pohorja sem se preselila pred štirimi leti. Ob pogledu na park na Kidričevem trgu v Mariboru sem plaho opazovala krog oranžnih telovadcev, ki so izvajali vodene gibe. Pridružila sem se jim in srečna sem, da so mi pomagali pri navajanju na novo okolje. Težave pri gibanju, astmi, ki mi je hromila dihanje in samota, so preteklost.

Prijatelji so prepoznali mojo povezanost in ljubezen do Pohorskih obronkov, kjer sem preživela bogata leta svojega življenja.

Bil je sončen poletni dan, ko se nas je devetnajst seniorjev odpeljalo s pohorsko vzpenjačo na vrh zadnje postaje Bellevuja. Športno pripravljene, z energijo in kondicijo, nas je pot vodila mimo razglednega stolpa do Mariborske koč, kjer smo se mimogrede ustavili ob hiši, ki mi je deset let dajala dom.

»V meni se je spomin vrnil daleč nazaj, na lepe in tudi težke čase, ko sva z možem prevzela Dom Zarja. Takrat so zime bile res prave, ko je zapadlo meter in več snega. Zaprti smo bili več dni, zasneženi, brez telefona. A znašli smo se, sankali smo se tri kilometre do sosedov, uživali ob pohorski bunki in čaju z močnim aperitivom ... Kako je bilo prijetno!

Po dveh letih sva se z otrokom preselila na nižji del Pohorja, na Pajkov dom. Njegove posebnosti so bile, da je gostil skupine šole v naravi, seminarje, rojstne dneve, silvestrovanja ... Bilo je zelo intenzivno, a veselo in živahno.

Več kot dvajset let smo sprejemali otroke s cerebralno paralizo. Najbolj so uživali pozimi na dogodku vrečkanja, ko so se na vrečah spuščali po hribu. Progo sem vedno odprla kot prva tekmovalka in edino mene je obrnilo. To je bilo smeha in vriskanja, z besedami se ne da opisati. Tekmovanje se je začelo, pridružili so se starši, cele družine, okoli sto ljudi. Rada sem imela te otroke in njihove starše. Najbolj se mi je vtisnilo v srce, ko sem dobila v zahvalo bogat šopek rož iz tresočih rokic, s težko izgovorjenimi, iskrenimi besedami. Takrat nisem imela moči zadržati solz, ki so tekle po licu. To so spomini, ki ostanejo večno.

Moja pot službovanja se je nadaljevala na planinskem domu Planinka v vlogi upravnice in se tam tudi končala.«

Kot organizatorica pohoda sem športnike pripeljala do hotela Tisa. Seveda so nas po naročilu čakali sveži kifeljčki s kavico in kosilo s hladno pijačo. Tako je bila strma pot vrnitve do



vzpenjače lažja. Čeprav utrujeni, vendar v hladu pohorskih gozdov, smo se otroško veselili zadovoljstva celodnevne podviga.

Besedilo in foto: Rozina Tole in Vlasta Mlekuž, skupina Mravljice, Maribor – Kidričev trg

V deželi kozolcev

Jesen je bogata. Je barvita. Je spokojna. Je minljiva. Je razkošna in lepa. Prav zato smo se telovadke Šole zdravja Cirkovce namenile na Dolenjsko.

V ponedeljek smo, odete v topla oranžna oblačila, stopile v hladno jesensko jutro. Na vlaku smo se hitro ogrele; predvsem so nas greli dobra volja, razigranost in humor. Vožnja je hitro minila in izstopile smo na železniški postaji Šentrupert. Pot nas je vodila skozi megleno pokrajino v Deželo kozolcev, kar je bil tudi cilj našega izleta.

Dežela kozolcev v Šentrupertu na Dolenjskem je prvi muzej kozolcev na prostem. Namenjen je ohranjanju in predstavitvi kozolcev, slovenske etnografske posebnosti, povezane s pravilom sena. V parku je postavljenih 19 različnih tipov kozolcev iz okolice. Najstarejši dvojni kozolec, imenovan toplar, je celo iz leta 1795, kar ga uvršča med najstarejše ohranjene kozolce pri nas in na svetu. Ohranjeni so tudi nekateri stroji, ki so jih uporabljali pri drugih kmečkih opravilih. Z zanimanjem smo si jih ogledale, marsikatero prepoznale in popeljali so nas v čas naše mladosti. Zaradi spremenjenega načina kmetovanja ti izgubljajo svoj prvobiten pomen. Kar je bilo nekoč za preživetje, je danes dediščina.

Sprehajale smo se po poteh med kozolci in naenkrat nas je pozdravilo toplo jesensko sonce in pokrajina je v trenutku postala drugačna. V daljavi se je odprl gričevnat svet, znan po svojih vinogradih in zidanicah. V soncu je žarela idilična Dolenjska.

Z zadovoljstvom, da smo doživele to pokrajino, ohranjeno njeno kulturno dediščino in lepoto jeseni, smo jo zapuščale in kljub številnim prehojenim korakom nismo čutile utrujenosti. V



neskončnosti veselja ima vse svoje mesto, tudi mi, zato bodimo hvaležni in čuvajmo, kar imamo.

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

Obisk Ptujске Gore

Opazujemo jo vsako jutro, ko skupaj telovadimo, zato odločitev ni bila težka: gremo jo obiskat – baziliko in okolico Ptujске Gore!

Na predpraznični dan smo se s kolesi zapeljale po novi kolesarski poti. Kolesa smo pustile ob vznožju hriba in se sprehodile skozi ozelenel bukov gozd vse do vrha.

Sprejela nas je članica Društva žena, gospa Emica, ki nam je predstavila Starotrško hišo iz leta 1752. Hiša je obnovljena v slogu trških hiš iz 19. stoletja. V njej je urejen muzej, poln starih predmetov in s pohištvo izpred sto let in več. Znotraj muzeja ne manjkata niti črna kuhinja niti krušna peč. Okolico hiše krasi zeliščni vrt, nad njim je zasajena potomka Stare trte. V ozadju je 150 let stara preša.

Prijetno smo bile presenečene, saj nas je gospa Emica pogostila s čudovito, sveže pečeno ocvirkovko in čajem. Njen mož je prinesel še steklenico domačega sivega pinota.

Obiskale smo tudi cerkev, ki velja za biser slovenske gotike. Na trgu smo naredile naših



tisoč gibov in se na koncu posladkale z okusno gibanico pri Babici Bredi. Polne prijetnih vtisov, s pogledom na zelene in rumene njive, smo se vračale v smeri proti naši ravnici. Na poti smo se ustavile sredi gozda in zapele našo himno »Telovadimo in tisoč gibov«.

Tako si vsakodnevno telovadbo obogatimo, hkrati pa spoznavamo našo prekrasno deželo in njene ljudi.

Besedilo in foto: Danica Dolenc, skupina Cirkovce

Strokovna ekskurzija v Občice in na Gače

V ponedeljek, 11. septembra 2023, po obvezni jutranji vadbi 1000 gibov, je Anica Pezdirc Stezinar organizirala strokovno ekskurzijo v Muzej Kočvarjev staroselcev v Občicah, kjer smo si pod strokovnim vodstvom turistične vodičke Darje Zamida ogledali obsežno zbirko



zgodovinskih predmetov, orodja iz življenja Kočvarjev, makete vasi in prisluhnili nazorni razlagi o šeststoletni zgodovini Kočvarjev. Ob prihodu smo bili deležni medene dobrodošlice. Pozdravil nas je tudi predsednik Društva Kočvarjev staroselcev, Primož Primec.

Ekskurzijo smo zaključile na Gačah, v Rekreativsko turističnem centru, kjer smo se po krajšem ogledu okrepčale s slastno Aničino malico.

Šestnajst zadovoljnih šolarik semiške skupine DŠZ, polnih vtisov 600-letnega življenja Kočvarjev in čudovitega razgleda po Beli krajini, smo se vrnile v Semič in že načrtovali naslednje jesenske pohode.

Besedilo: Marija Stariha Anica, foto: arhiv skupine Semič

Pester izlet

Septembra smo se članice naše skupine odpravile na izlet po Beli Krajini.

Naša prva destinacija je bil izvir reke Krupe. Od tam smo se podale do votline Judovska jama. Po



pohodu smo nadaljevale pot do Radovice, kjer smo v šoli Bistra buča sedle v šolske klopi in uživale pri pouku iz leta 1957.

Seveda smo se ustavile tudi na kosilu pri Mojci v Rosalnicah. Gospa nas je sprejela na svoj zabaven način in nas naučila, kako se zamesi belokranjska pogača. Vse skupaj je začinila s humorjem in tudi kosilo je bilo izvrstno.

Pa smo si rekle, da se dan mora zaključiti zabavno, zato smo zavile še v Mirno Peč, kjer smo se seznanile z življenjem in delovanjem Lojzeta Slaka.

Besedilo: Breda Lovšin, foto: Irena Prus, skupina Dolenja vas

4evertravel

FOJNICA - medicinsko terapijski klub (8 dni) - HOTEL REUMAL***



4. 6.-11. 6. in 3. 9.-10. 9. 2024
5. 11.-12. 11. 2024

469,00 €
439,00 €

CENA VKLJUČUJE: prevoz z visoko kakovostnim turističnim avtobusom, platenka vode, pijača dobrodošlice, 7-dnevni polni penzion (samopostrežni zajtrk, streženo kosilo in večerja) v hotelu Reumal*** v dvoposteljni sobi, ogled mesta Fojnica, ogled frančiškanskega samostana, večerja na izletniški točki Ribnjak, vstop v bazene in fitnes, pregled zdravnika - fiziatra, vodena telovadba v terapevtskem bazenu z bogato mineralno vodo, 2x živa glasba, gala večerja, kontrolni zdravniški pregled, vodenje medicinskega kartona, 4 medicinske terapije vsak dan (po nasvetu zdravnika) razen v nedeljo, vodenje medicinske dokumentacije, odpustno pismo, kopalni plašč, turistična taksa, turističnega spremljevalca, taksa za prehod v BiH, prijava potnika, 7-dnevna animacija in organizacija izleta.

OTOK CRES (8 dni) - HOTEL KIMEN***



2. 9.-9. 9. 2024 (samo še 12 mest)
16. 9.-23. 9. 2024 (samo še 14 mest)

469,00 €
399,00 €

CENA VKLJUČUJE: pijačo dobrodošlice, 1000 gib, sladko dobrodošlico, povratni prevoz z visoko kakovostnim avtobusom, povratni prevoz s trajektom, 7-dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk in strežena večerja s tremi meniji) v dvoposteljni sobi z balkonom - pogled na park, prijavo gosta, ogled mesta Cres z lokalnim vodičem, organizacijo izleta, dnevni šoferja, turističnega spremljevalca, cestnine in DDV.

OTOK VIS (8 dni) - HOTEL BIŠEVO***



21. 9.-28. 9. 2024

479,00 €

CENA VKLJUČUJE: 1000 gib, platenko 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, mini olimpijado, ogled notranjosti otoka, ogled podzemne bolnišnice JNA, animacijo, organizacijo ter turističnega spremljevalca.

BANJA KULAŠI (8 dni) - HOTEL KULAŠI***



25. 11.-2. 12. 2024

439,00 €

CENA VKLJUČUJE: platenka vode, pijača dobrodošlice, 7-dnevni polni penzion (samopostrežni zajtrk, kosilo, večerja) v hotelu Kulaši*** v dvoposteljni sobi, vstop v bazene in fitnes, pregled zdravnika - fiziatra, kontrolni zdravniški pregled, vodenje medicinskega kartona, 3-5 medicinskih terapij (po nasvetu zdravnika) na dan, kopalni plašč, povratni avtobusni prevoz Ljubljana - Kulaši - Ljubljana, zdravilna voda s Ph 11,75 za pitje, pijača dobrodošlice, taksa za prehod v BiH in organizacija izleta.

DUGI OTOK (8 dni) - HOTEL MAXIM***



6. 9.-13. 9. 2024 (samo še 18 mest)

549,00 €

CENA VKLJUČUJE: pijača dobrodošlice, platenka vode, sladko presenečenje, povratni avtobusni prevoz z visoko kakovostnim turističnim avtobusom, povratni trajektni prevoz, 7-dnevno namestitev v hotelu MAXIM***, 7 dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk in večerja), soba z balkonom in pogledom na morje, ogled svetilnika Veli rat, ogled celotnega otoka, odhod na Sakarun, vsi pohodi, ogled podzemnega rova za podmornice Paprenica, mini olimpijado, animacija, organizacijo, spremljevalca ter DDV.

BANJA VRUČICA (8 dni) - HOTEL KARDIAL***



20. 10.-27. 10. 2024
18. 11.-25. 11. 2024
2. 12.-9. 12. 2024

454,00 €

CENA VKLJUČUJE: pijačo dobrodošlice, platenka vode, prevoz z visoko kakovostnim turističnim avtobusom, polni penzion (samopostrežni zajtrk, kosilo in večerja), pregled zdravnika, koriščenje sveta savn, kopalni plašč, zobozdravstveni pregled, 3 terapije na dan po nasvetu zdravnika, kopanje v zunanjem termomineralnem bazenu in notranjem bazenu, zabava na etno turizmu Usora z vključeno hrano in pijačo, mini olimpijado, bingo, 60 kapsul OMEGA-3, izlet v nakupovalni center, cestnine, parkirnine, taksa za vstop in vožnjo po BiH, 7-dnevna animacija in organizacija izleta.

Vse cene veljajo do razprodaje kapacitet. Splošna pravila in pogoji so sestavni del vseh programov. Aktivni klub v Albaniji in na otoku Ischia si lahko ogledate na www.4travel.si
Rezervacije in prijave na 040 688 488, 01 549 71 04, email: 4travel.sie@gmail.com

na kratko

Povodni mož Miha iz Zg. Dupleka

Zvest član Šole zdravja, Miha Verbošt, ki redno prihaja na našo jutranjo telovadbo, je 14. septembra 2023 dopolnil 80 let. Iz vsega srca mu iskreno čestitamo in želimo še mnooogo, mnoooogo zdravih let.

Vsakič posebej poudarja, da je za svoje sedanje dobro zdravstveno stanje zahvalen našim rednim jutranjim vajam. Njemu ni dovolj prihajati le na vaje v Zg. Duplek: odkar imamo skupino tudi v Sp. Dupleku, telovadi vsak dan dvakrat! Da bo bolj držalo! Ker je doma v Koreni, začne telovaditi ob 07:30 s skupino »Super dame« v Sp. Dupleku, nato pa nadaljuje pot v Zg. Duplek in se pridruži še naši skupini. V obeh skupinah tudi redno vodi vaje.

Miha se nam je pridružil po operaciji kolka. Zdravnik na rehabilitaciji mu je namreč rekel, da se mora vsak dan razgibavati. Ker je doma težko biti discipliniran in telovaditi, prihaja na razgibavanje v našo skupino. Vedno je pripravljen sodelovati pri vsakem dogodku, ki ga v skupini pripravimo. In teh ni malo! Dostikrat da tudi sam pobudo, da se skupno poveselimo. Prav posebej se je izkazal ob praznovanju njegove visoke obletnice.

Miha, hvala ti za ves trud, ki ga vlagas v delovanje Društva Šola zdravja.

Besedilo: članice in člani skupine Zg. Duplek, foto: Sonja Černič





Krepimo zdravje in odpornost

Skupina Ita Rina iz Divače pridno vadi že tretje leto, trikrat na teden pol ure na borjaču Škrateljrove domačije, pred Muzejem filmske umetnosti v Divači, v primeru slabega vremena pa na pokritem prireditvenem prostoru, namenjenemu tudi tržnici. Skupina šteje 20 članov, pretežno žensk, so pa med nami tudi trije moški. Veseli bi bili, če bi se nam pri vadbi pridružilo še več moških in seveda tudi ženskih članic.



Društvo Šola zdravja nas redno obvešča o vseh dogodkih, tudi o rednih izobraževanjih in usposabljanjih. Lani smo se dogovorili za izobraževanje »Usposabljanje za pravilno izvajanje vaj po metodi 1000 gibov« tudi na lokaciji Občine Divača, in sicer 19. aprila 2023 v dvorani Rudnika Vreme v Famljah. Zbralo se nas je 30 iz raznih skupin, in sicer iz Kozine, Hrvatitov, Sežane in Divače. Eva Jeza, mag. kineziologije, nam je predavala o zdravem načinu življenja, gibanju in prehrani ter z nami ponovila pravilno izvajanje vaj po metodi 1000 gibov. Po končanem usposabljanju smo prejeli potrdilo o usposabljanju in se skupaj fotografirali. Tako smo v sebi še enkrat potrdili, da z gibanjem na prostem krepimo svoje zdravje in odpornost.

Besedilo: Mirjam Frankovič Franetič, foto: arhiv skupine

Četrtna moških

Konec oktobra 2023 je Skupina Mali Slatnik praznovala šesto obletnico delovanja. Na praznovanje smo povabili tudi članice novoustanovljene skupine Krka – Vodomec, ki smo ji v septembru 2023 pomagali pri vodenju jutranje vadbe. Zelo hitro so postale samostojne in se ob prvi priložnosti udeležile seminarja za vodje v Grosuplju.

Naj se pohvalimo, da imamo v Skupini Mali Slatnik, ki trenutno šteje 23 članic in članov, kar 6 moških predstavnikov, ki tudi zelo redno prihajajo na telovadbo. Posebnost naše skupine je še, da že več kot dve leti štirikrat na teden delamo še vaje za moč z utežmi in vaje za krepitev ramenskega obroča ter njegovo



gibljivost s pomočjo palic. Dodatne vaje so prava popestritev in so bile resnično lepo sprejete.

Besedilo: Slavka Barbo, vodja skupine Mali Slatnik, foto: Dušan Ivanuša

Svetovni dnevi

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. marec | dan debelih |
| 7. april | dan zdravja |
| 10. maj | dan gibanja |
| 31. maj | dnevi športa |
| 22. september | dan brez avtomobila |
| 16. do 22. september | evropski teden mobilnosti |
| 23. september | dan slovenskega športa |
| 1. oktober | dan starejših |
| 10. oktober | dan duševnega zdravja |
| 15. oktober | dan hoje |



Ali sem fit?

Naša skupina šteje 12 članov, starih od 60 do 80 let. Kljub nekaterim zdravstvenim težavam, se že tretje leto z veseljem in vztrajno vključujemo k vadbi po metodi 1000 gibov. Pri posameznikih se kažejo napredki v gibljivosti, kar potrjuje, da je vsakodnevno gibanje koristno za krepitev našega zdravja.

Ker smo želeli preveriti, kakšne so naše telesne zmogljivosti, smo v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Brežice izvedli delavnico »Ali sem fit?« Obiskala sta nas fizioterapevtka Melita in kineziolog Simon, ki sta strokovno izvedla 6-minutni preizkus hoje in nas seznanila z rezultati. Ob prijetnem druženju in aktivnem gibanju smo spoznali, kakšne so naše telesne zmogljivosti.



Jožica Pangerčič, vodja skupine Brežice – Mostec, foto: arhiv skupine

1000 gibov v Fojnici

Naši člani telovadijo tudi na počitnicah. Tako je telovadba po metodi 1000 gibov prispela v Fojnico v Bosni in Hercegovini, kjer smo letovali in vsako jutro telovadili člani in članice iz več skupin Šole zdravja Ptuja in okolice. Bili smo iz skupin Markovci, Spuhlja, Grajena in iz Panorame. Teh zadnjih nas je bilo največ. V Fojnici smo bili osem dni, in sicer od 2. do 9. oktobra 2023. Bilo je zelo lepo!

Besedilo in foto: Ida Brodnjak, vodja skupine Panorama



Predstavili smo se našim občanom

Ob občinskem prazniku Hrpelje-Kozina se je 9. septembra 2023 v športnem parku Žaga na Kozini zbralo in predstavilo precej naših športnih in rekreacijskih društev.

Bili smo prvič prisotni in tako imeli priložnost, da smo javno predstavili delovanje naše skupine Društva Šola zdravja našim občanom, ki so z zanimanjem prisluhnili informacijam.

Besedilo in foto: Tatjana Burić, vodja skupine Žaga, Hrpelje-Kozina





Po poteh žitnih polj

21. oktobra 2023 smo se »prešernogajevci« udeležili že 6. pohoda po poteh žitnih polj, ki ga organizira Krajevna skupnost Primskovo (Kranj) v okviru krajevnega praznika. Pridno smo hodili na približno sedem kilometrski progi, pred tem pa smo telovadili skupaj z ostalimi pohodniki. Med pohodom in tudi po njem je bilo lušno, saj je ob zaključku organizator pripravil bogat družabni program.

Besedilo in foto: Cirila Resman, skupina Kranj – Prešernov gaj

strokovni članki

Dihamo z naravo 2023

»Zelo sem vesela, da obstaja ta oblika vadbe. Je nadgradnja metode 1000 gibov in jo z veseljem sprejemam. Me pomirja. Rada sem v družbi podobno mislečih. Hvala vsem.«

To je bil eden od komentarjev članice našega društva in redne udeleženke aktivnosti Dihamo z naravo, ki jo v društvu Šola zdravja izvajamo od leta 2021.

Februarja 2023 smo se na izobraževanju vaditeljev in vaditeljic vadbe Dihamo z naravo pogovarjali o njenem pomenu v slovenski družbi. Obstaja veliko različnih metod sproščanja, ki so plačljive in jih na trgu najdemo pod imeni yoga, tai chi, qigong, metoda Wim Hof ..., nikjer pa nismo zasledili brezplačne aktivnosti, ki bi ponujala vodeno vadbo s poudarkom na sproščanju živčnega sistema in čustvenih napetosti. Tudi na razpisu humanitarnih organizacij Slovenije nismo zasledili projekta, ki bi za širšo javnost ponujal možnost celostne sprostitev.

Avtorja vadbe Dihamo z naravo, Mauro Lugano in Andraž Purger, sva pripravila enostavno holistično vadbo sproščanja. 27 članov društva Šola zdravja je prevzelo pobudo in vsak je v svojem domačem okolju ponudil možnost umirjanja telesa in uma. Za marsikatero vas in mesto je to pomenilo prebivanje debelega ledu, vendar to zgodbo že poznamo. Pred 15 leti so

se tudi jutranji vadbi 1000 gibov naši sosede posmehovali, danes pa z nami telovadijo.

V hitrem tempu življenja si mogoče premalokrat vzamemo čas, da bi bili bolj čuječi v svojem razmišljanju, izrečenih besedah in dejanjih. Čuječnost je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, ne da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati.

Aktivnost Dihamo z naravo je po svoji metodi specifična, vendar enostavna in primerna za vse starosti. Sestavljena je iz zavestno vodene pozornosti, kar lahko predstavlja izziv, saj nam misli neprestano uhajajo drugam. Pri prvih obiskih vadbe je normalen pojav, da se, ob trenutkih notranje tišine in miru, začne porajati veliko motečih misli. Naš um hlepi po več informacijah, ki jih zaznavamo preko čutil. Vsak udeleženec se sooča s tem izzivom, tudi vaditelji. Naš namen pa je preseči ustaljene vzorce razmišljanja in spoznati svoj avtentičen odziv uma na mir in tišino.

Um je navajen delati. Še zvečer, ko naj bi se malo umirili, prižgemo televizijo ali računalnik in spet usmerimo pozornost navzven. Na vadbi



Dihamo z naravo pa umu zavestno ponujamo prostor, kjer je lahko v vlogi opazovalca. Gospod iz vadbe je dejal: »Najtežje mi je zapreti oči in se soočiti s svojimi mislimi. Preveč jih je, um neprestano skače.«

Kako lahko umirimo neprekinjen tok motečih misli? Globoko vdihnemo s trebušno prepono in z izdihom pihnemo vse misli daleč ven. Še enkrat ponovimo, dokler um ni prazen. Takšne enostavne metode spoznamo med vadbo. Kasneje jih lahko uporabimo, da med dnevnimi izzivi zberemo misli in se bolj trezno odločamo o pomembnih stvareh.

Zakaj bi se pridružil/a aktivnosti Dihamo z naravo?

- Umiritev čustvenih napetosti.
- Sprostitev živčnega sistema.
- Gibljiva hrbtenica.
- Prebujanje limfnega sistema.
- Miren um.
- Gibanje v naravi.

Pod krošnjami dreves, na travniku ali v parku je odlično okolje, v katerem je možnost sprostitev lažja, saj se umaknemo od mestnega hrupa v varen objem narave. Po krajšem sprehodu nas začetna, vodena meditacija in dihanje s trebušno prepono popeljeta v občutek miru, kjer

odmislimo dnevne izzive in se povežemo s samim sabo. Pri aktivnosti Dihamo z naravo postanemo zavestni opazovalci svojega telesa in uma. Svojo pozornost vodimo po delih telesa, jih ozaveščamo in sproščamo. Umirjen dih s trebušno prepono zniža utrip srca, posledično se umirijo živčni sistem, telo in um.

Sledijo tri preproste vaje za hrbtenico, ki jih izvajamo počasi in čuječe, drugače kot pri jutranji vadbi 1000 gibov, saj imajo drugačen namen. Z njimi želimo povečati gibljivost hrbtenice in omogočiti več prostora med vretenci, saj se z leti hrbtenica poseda. Na koncu še tapkamo celo telo in s tem dvignemo mišični tonus, zbudimo zaspale mišice ter pospešimo energijski in krvni obtok.

Zaključimo z nasmeškom in s ponovitvijo namere, ki smo jo postavili na začetku: »Vse moje celice so popolnoma zdrave, vsi organi so zdravi in delujejo normalno. Imam močan imunski sistem, hormoni so v zdravem ravnovesju. Čustva so umirjena, um je miren, prazen in poln modrosti. Sem popolnoma zdrav/a na vseh ravneh.« Na tak način damo nova navodila našim celicam, ki se na to odzovejo.

Pri projektu Dihamo z naravo se zavedamo, da sodobni človek vse težje pride do občutka miru v sebi. Posledica vse hitrejšega življenjskega





tempa je več nemirnosti in raztresenosti, saj je živčni sistem podvržen nenehnim dražljajem. Skupek različnih tehnik sproščanja smo sestavili z namenom, da bi posameznik lažje prišel do občutka umirjenosti, do zavedanja samega sebe in z željo, da bi osvojene tehnike prišle prav vsakomur, na vseh življenjskih področjih.

Kdor bi kot prostovoljec želel domačemu okolju ponuditi možnost vodenega umika v sproščeno stanje, se lahko pridruži ekipi Dihamo z naravo. Za več informacij pošljite mail na andraz@solazdravja.si.

Analiza projekta Dihamo z naravo 2023

Društvo Šola zdravja se je oktobra 2022 prijavilo na javni razpis Ministrstva za zdravje, za sofinanciranje programov svetovanja, aktivnosti in oskrbe ranljivih, ogroženih oseb, ki jih izvajajo humanitarne organizacije do leta 2025. 15. 11. 2022 smo prejeli pozitiven sklep Ministrstva za zdravje, v višini 72.000 € oz. 24.000 € letno, v letih 2023 do 2025. Vodja projekta je v letu 2023 postal Andraž Purger, prof. šp. vzg. Dosegli smo nekaj pomembnih mejnikov, ki



nam omogočajo kakovostno delo v naslednjih dveh letih.

Na 27 lokacijah je bilo v šestih mesecih izvedenih 509 vadb Dihamo z naravo, na katerih smo zabeležili 4.111 prisotnih (v letih 2021 in 2022 skupaj je bilo zabeleženih 4.066 prisotnih). S prisotnostjo vadečih v letošnjem letu smo presegli rezultat zadnjih dveh let. Povprečno se je vadbe udeležilo 8 oseb.

V šestih mesecih je bilo največ vadb izvedenih na Vrhniki (26), največje število obiskov na skupino pa smo zabeležili na Vrhniki (383) in v Brežicah (345).

Na področju znanstvene raziskave učinkov projekta Dihamo z naravo smo navezali stik z NIJZ, Univerzo Ljubljana (Filozofsko fakulteto, oddelek za psihologijo) in Univerzo na Dunaju (Resonate Project), vendar zaenkrat še nismo dobili podpore, zato smo sami izvedli kvalitativno raziskavo z metodama ankete in intervjuji.

Rezultati analize intervjujev (12) kažejo, da vadba Dihamo z naravo pozitivno vpliva na fizično in čustveno stanje udeleženk. Večina udeleženk je opazila pozitivne spremembe v svojem življenju, povečano umirjenost in večjo zmožnost obvladovanja stresa. Poleg tega so pozitivne spremembe opazili tudi njihovi bližnji. Vadbo bi udeleženke priporočile različnim skupinam ljudi, saj verjamejo, da je koristna za vse.

Rezultat analize pomladanske (141) in jesenske ankete (81) kaže, da na vadbah prevladujejo ženske udeleženke. Večina je starih od 51 do 70 let, kar nakazuje, da je program privlačen predvsem za generacijo (tudi bodočih) upokojencev. Število vadečih, mlajših od 51 let, se je v jesenskem delu povečalo za 7 %. Udeleženci v splošnem na našo aktivnost prihajajo brez večjih zdravstvenih težav. V povprečju njihovo fizično in duševno stanje ne zahteva obiska pri zdravniku ali jemanja predpisanih zdravil.

Več razlik se kaže v vzorcih spanja med pomladansko in jesensko anketo. Jesenska anketa je pokazala, da se je za 5 % dvignilo število vadečih, ki se ponoči ne zbudijo več. 7 %

anketirancev je navedlo, da lažje zaspijo nazaj, v primeru, da se zbudijo.

Vsi komentarji, ki so bili zapisani s strani vadečih, so bili pozitivni. Vadba jim je zelo všeč, pomirja, sprosti, nekateri si želijo vaditi v skupini tudi v zimskem času, nekateri dvakrat na teden.

Dodajamo nekaj komentarjev za lažji vpogled v dogajanje na terenu:

»Odlična vadba. Po njej se počutim lahkotno in sproščeno, manj bolečin v križu.«

»Začela sem se zavedati vpliva zavestnega dihanja in sproščanja na zdravje in počutje.«

»Trudim se zbrati in sprostiti pri vajah, vendar mi težko uspeva. Ko pa mi to uspe, čutim veliko olajšanje, sproščenost in optimizem.«

»Po nekaj vajah v prejšnji sezoni sem občutila pozitivni učinek na psihično počutje, zato želim nadaljevati in si izboljšati zbranost ter nadaljevati lepo druženje. Hvala vsem, ki se trudijo in nam omogočajo, da premagamo težave.«

»Sproščujoče. Domov grem napolnjena z energijo in dobrim počutjem.«

»Sem veliko bolj tolerantna, potrpežljiva, umirjena in čuječa. Tudi spanec je globlji.«

Za zaključek lahko rečemo, da je program Dihamo z naravo privlačen za populacijo seniorjev, ki se večinoma počuti dobro in ima pozitiven odnos do zdravja in za osebe, ki želijo nadgraditi svoje zdravje z metodami čuječnosti.

Najbolj lahko izpostavimo razlike pri izboljšanju kakovosti spanca, občutkih večjega zaupanja in lažjem deljenju občutkov do bližnjih.

Projekt Dihamo z naravo prispeva k poslanstvu in ciljem Društva Šola zdravja. Spodbuja in motivira prebivalstvo Republike Slovenije k redni telesni aktivnosti, h gibanju v naravi in sprostivni čustvenih napetosti, kar je odločilnega pomena za zdravje posameznika.

Sledi ciljem izboljšanja gibalnih navad, širi mrežo vadečih Šole zdravja, ponuja brezplačno aktivnost v naravi, s poudarkom na medgenera-

cijskem sodelovanju in prepoznavanju ter sproščanju čustvenih napetosti.

Projekt povečuje delež telesno dejavnih, socialno ogroženih posameznikov in omogoča varen prostor ljudem v duševnih stiskah.

Brezplačna aktivnost pripomore k preprečevanju neenakosti in vključuje ranljive ciljne skupine. Povečujemo število prostovoljcev na območju celotne Slovenije.

Primer: Ustanovitev nove skupine Dihamo z naravo v Žireh, v septembru 2023, je mesec kasneje pripomogla k nastanku nove skupine jutranje vadba 1000 gibov Žiri, ki je zelo dobro obiskana.

Za več informacij o formiranju nove skupine Dihamo z naravo v vašem kraju, lahko pišete vodji projekta na andraz@solazdravja.si.

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





Meritve telesne zmogljivosti v Vinici

Člani društva Šole zdravja so se 2. septembra 2023 zbrali na vseslovenskem srečanju v Vinici, kjer jih je pričakala tudi raziskovalna skupina SLOfit. Zbralo se je 1.700 članov iz različnih koncev Slovenije in prizorišče obarvalo v oranžno barvo. Udeleženci dogodka so se najprej združili na skupinski telovadbi, nato pa se udeležili različnih praktičnih delavnic, med njimi tudi SLOfit meritev za seniorje.

Telesna zmogljivost predstavlja sposobnost učinkovitega izvajanja vsakdanjih dejavnosti brez prehitrega utrujanja, pri tem pa ima posameznik še dovolj energije za prostočasne dejavnosti. Boljša telesna zmogljivost je povezana z daljšo življenjsko dobo in manjšim tveganjem za prezgodnjo smrt, saj prispeva k zmanjšanemu zdravstvenemu tveganju za razvoj srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni.

Sistem SLOfit odrasli sestavljajo trije merski sklopi, ki se uporabijo glede na starost in zmogljivost posameznika, in sicer športno-vzgojni karton, telesna zmogljivost odraslih in senior fitness test. Udeleženci srečanja v Vinici so se udeležili senior fitness testa, ki je namenjen starejšim od 65 let. Meritev se je udeležilo 32 merjencev, od tega 27 žensk. Najprej so udeleženci opravili presejalne meritve, s katerimi ocenimo zdravstveno tveganje merjencev za izvajanje gibalnih nalog: arterijski krvni tlak v mirovanju, frekvenca srca v mirovanju, nasičenost kisika v krvi in kratek presejalni vprašalnik.

Po presejalnih nalogah je vsak merjenec opravil antropometrične meritve, ki vključujejo meritve telesne višine in mase, sledilo je ogrevanje. Po ogrevanju so sledile testne naloge, s katerimi smo preverili telesno zmogljivost.

Moč nog smo preverili s testom vstajanja s stola. V 30 sekundah so merjenci v povprečju vstali 14 krat, najboljši rezultat pa je bil 23 ponovitev.

Vstajanje s stola je gibanje, ki ga izvajamo vsakodnevno. Pravilno in lahkotno vstajanje ter

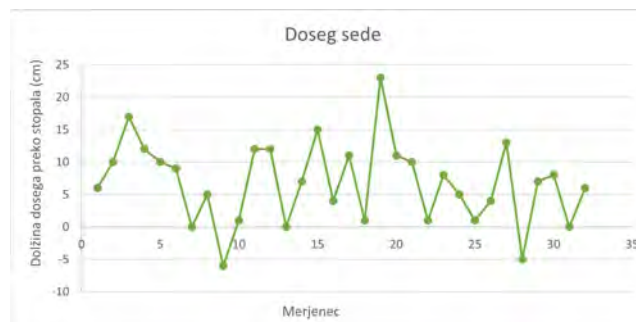


usedanje značilno vplivata na kakovost življenja in samostojnost.

Moč rok smo preverili s testom upogiba komolca z utežjo, ki je za ženske težka 2,5 kg, za moške pa 3,5 kg. V 30 sekundah so merjenci v povprečju komolec upognili 17 krat, najboljši rezultat pa je bil 30 ponovitev.



Gibljivost spodnjega dela smo preverili s testom dosega sede, pri čemer merjenci poskušajo z rokami seči čim dalj od stopala iztegnjene noge. Merjenci so v povprečju segli 7 cm dalj od prstov stopala, najdaljši doseg pa je bil 23 cm dalj. Nekateri niso dosegli prstov na nogi, kar v grafu označuje predznak minus (-).



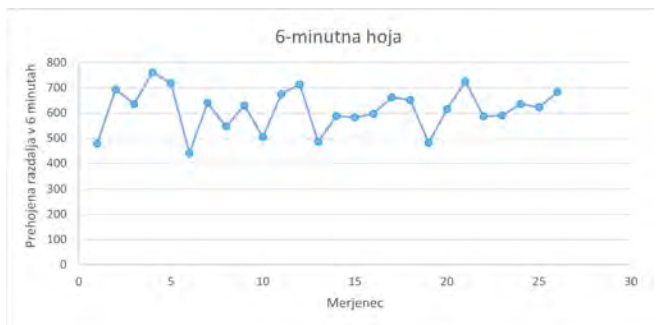
Gibljivost zgornjega dela smo preverili s testom praskanja hrbta, kjer se merjenci za hrbtom poskušajo dotakniti s prsti obeh rok. Dotik prstov predstavlja vrednost 0. Če se merjenec prstov ne dotakne je rezultat negativen, in sicer se izmeri razdalja med prsti ene in druge roke v centimetrih. Tu so merjenci dosegli slabše rezultate, saj je bil povprečen rezultat negativen,

in sicer -1. Najboljši rezultat je bil 10 cm doseg čez prste obeh rok.



Agilnost in dinamično ravnotežje smo preverili s testom vstani in pojdi. Merjenci so morali čim hitreje vstati, hoditi okoli stožca, ki je bil oddaljen 2,4 metra od stola in se ponovno uvesti na stol. V povprečju so udeleženci potrebovali 5 sekund za opravljano hitro hojo okoli stožca.

Zadnji test je bil preverjanje srčno-dihalne vzdržljivosti s 6-minutno hojo. V povprečju so merjenci v šestih minutah prehodili 613 metrov, najdaljša prehojena razdalja pa je bila 725 m.



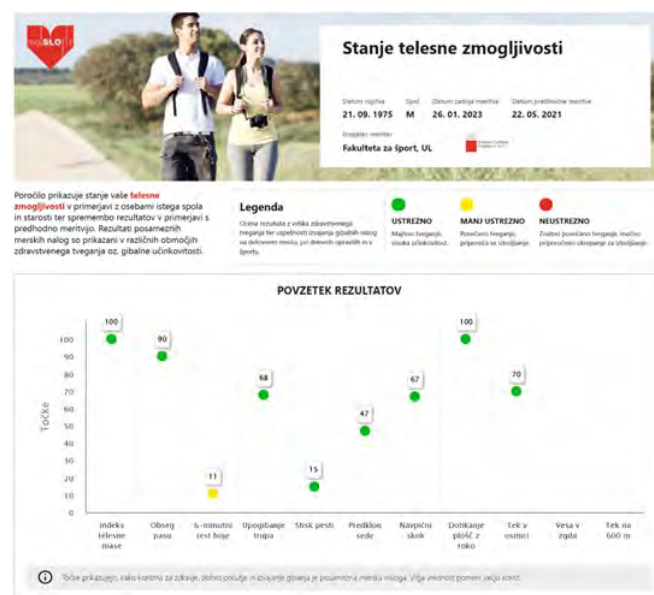
S 6-minutnim testom hoje ocenimo posameznikovo srčno-dihavno vzdržljivost, sposobnost prenosa kisika do mišic in njegove izrabe v aerobnih procesih. Močno srce, ožilje in pljuča olajšajo vsakodnevne napore, prav tako pa je visoka raven aerobne moči povezana z zmanjšanjem tveganja za nastanek nenalezljivih kroničnih bolezni in prezgodnjo smrt.

Po opravljenih merskih nalogah so udeleženci dobili povratno informacijo o njihovi telesni zmogljivosti in napotke za ohranjanje in izboljšanje le-te. Rezultate lahko vsak posameznik preveri kot registriran uporabnik v brezplačni spletni aplikaciji **Moj SLOfit**. Takoj po izvedenem vnosu rezultatov meritev Moj SLOfit omogoča prikaz telesnega in gibalnega razvoja skozi leta, kar vam omogoča vseživljenjsko spremljanje telesne zmogljivosti. Poročilo v Moj SLOfitu je prikazano na spodnji sliki.

Če povzamemo. Razpoloženje v Vinici je bilo živahno, kar je prispevalo tudi k veliki motivaciji in zagnanosti udeležencev, da so se pri merskih nalogah dobro izkazali. Kljub visokim temperaturam je bila najdaljša izmerjena razdalja 6-minutne hoje 725 metra. Med meritvami so se udeleženci spodbujali tudi z recitiranjem Belokranjskih pesmi, najpogumnejši pa so se po meritvah ohladili še v reki Kolpi.

Se vidimo naslednje leto!

Ekipa SLOfit, Fakulteta za šport





Podprite zdravje srca in ožilja z matičnim mlečkom

Zdravje srca in ožilja je ključnega pomena za naše splošno dobro počutje in dolgoživost. Na svetovni ravni se soočamo z naraščajočim številom srčno-žilnih obolenj, ki so pogosto posledica sodobnega načina življenja. V Sloveniji, podobno kot drugod po svetu, te bolezni predstavljajo enega izmed glavnih zdravstvenih izzivov. Kljub temu pa obstajajo načini, kako lahko vsak posameznik prispeva k izboljšanju svojega srčno-žilnega zdravja. Poleg sprememb v življenjskem slogu, lahko posebne naravne sestavine, kot so matični mleček in izbrani vitamini, nudijo dodatno podporo.

Obolevnost epidemioloških razsežnosti

Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da so srčno-žilne bolezni glavni vzrok umrljivosti po vsem svetu. Letno zaradi bolezni, ki vključujejo srčni infarkt, možgansko kap in srčno popuščanje, **prezgodaj umre kar 20,7 milijona ljudi**. Tudi v Sloveniji so bile srčno-žilne bolezni po podatkih NIJZ leta 2019 **vzrok kar za 45 % smrti pri ženskah in 31 % smrti pri moških**. Kar dve tretjini Slovencev imata, denimo, povišan holesterol, ki je eden najbolj ogrožajočih dejavnikov tveganja za razvoj srčno-žilnih zapletov. **Obremenjujoč sodoben življenjski slog** z neuravnoteženo prehrano, predelano hrano z veliko sladkorja, premalo gibanja in spanja, stresom, nezdravimi navadami, kot je kajenje, prekomerno telesno težo ... je glavni krivec za oslavljen imunski sistem in številne vnetne procese, ki nazadnje privedejo do kroničnih bolezni, med katerimi so na prvem mestu prav težave s srcem in ožiljem.

Za zdravje srca in ožilja lahko največ naredimo sami s spremembami življenjskega sloga: z uravnoteženo prehrano z veliko sadja, zelenjave in zdravih maščob; z rednim gibanjem, ki naj vključuje čim več hoje; dovolj spanja in sproščanja, usvajanjem učinkovitih tehnik za spopadanje s stresom, pozitivno miselno naravnostjo ... Zanesljivo pa **velja zdravje srca in ožilja podpreti tudi z vnosom**

naravnih bioaktivnih snovi. Posebno mesto med njimi imajo čebelji pridelki, zlasti matični mleček.

Izsledki dolgoletnih raziskav, prelomni tudi v svetovnem merilu

Pri Medexu v okviru svoje razvejane raziskovalne dejavnosti – imajo svojo registrirano raziskovalno-razvojno skupino – v sodelovanju s strokovnimi ustanovami **že vrsto let proučujejo blagodejne učinke matičnega mlečka, edinstvene snovi**, s katero čebele hranijo zarod in ki vsebuje vsa potrebna hranila za njihov razvoj. Sledijo tudi pomembnim kliničnim študijam v svetovnem merilu. **Zadnja leta so, ravno v povezavi z matičnim mlečkom, prinesla številne nove znanstvene izsledke**. Tako so v Medexu, v sodelovanju s Fakulteto za vede o zdravju Univerze na Primorskem, prvi na svetu dokazali, da **matični mleček zmanjšuje sistemsko vnetje v telesu** (Petelin s sod., 2019), ki ima ključno vlogo pri razvoju srčno-žilnih bolezni.

»V raziskavi smo ugotovili, da neprekinjeno jemanje **2000 mg matičnega mlečka dnevno vsaj 2 meseca zniža raven skupnega holesterola za 8 % ter sistemsko vnetje za 21 %**. Za 17 % se poviša leptin, hormon, ki sproža občutek sitosti. Prav tako se za kar 35 % dvigne nivo bilirubina. To je še posebej pomembno, saj višje koncentracije bilirubina v normalnem rangi zmanjšajo tveganje za srčno-žilne bolezni in možnost srčnega infarkta ter možganske kapi kar za 20 do 30 %. Ugotovili smo tudi dvig skupnega antioksidativnega potenciala seruma (sposobnost krvi, da nevtralizira škodljive proste radikale) za 45 %, kar nakazuje **pozitivni učinek na zmanjšanje tveganja za srčno-žilne zaplete**,« pojasnjuje dr. Rok Kopinč, direktor Medexa in vodja Medexove raziskovalno-razvojne skupine.

Edinstvena kombinacija osmih aktivnih učinkovin

Spodbujeni z izsledki klinične raziskave, prelomne tudi v svetovnem merilu, so v Medexu začeli razvijati naravno prehransko dopolnilo z dokazanim učinkom na zdravje srca in ožilja – **Gelée royale cardio**. Glavna učinkovina je matični mleček v dnevni odmerku, kot so ga 2



meseca uživali udeleženci klinične študije: 2000 mg, kar je **največja vsebnost v Medexovih izdelkih doslej**. Kot v vseh Medexovih izdelkih je tudi v prehranskem dopolnilu Gelée royale cardio **standardizirana vsebnost ključne učinkovine, maščobne kisline 10-HDA** (10-hidroksi-decenojska kislina), ki je glavno merilo kakovosti matičnega mlečka. V edinstveni formuli matični mleček dopolnjujejo še **koencim Q10, vitamini B1, B6, D3, K2, E in propolis**.

»Koencim Q10 je naravna snov, prisotna v naših organih. Delno ga pridobimo s hrano, večino pa ga telo tvori samo, vendar pa se nivo tega pomembnega koencima s starostjo zmanjšuje. Pri 65. letih v srčnem tkivu nastaja le še pol toliko Q10 kot pri 25. letih. Dodajanje koencima Q10 je priporočljivo za srce in ožilje, ker izboljšuje pretok krvi in preprečuje nastajanje oblog v arterijah, preprečuje pa tudi degenerativne bolezni mišic. V izdelku Gelée royale cardio smo uporabili CAVAQ10® s kar osemnajstkrat boljšo biorazpoložljivostjo,« poudarja dr. Rok Kopinč.

K zdravju srca in ožilja ter k vitalnosti organizma pa prispevajo tudi vitamini s številnimi dokazanimi učinki. Vitamin B1 ima med drugim vlogo pri delovanju srca. Vitamin B6 prispeva k presnovi homocisteina in ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk ter uravnavanju delovanja hormonov in imunskega sistema. Vitamin D prispeva k delovanju mišic in imunskega sistema ter ohranjanju zdravih kosti. Vitamin K prispeva k normalnemu strjevanju krvi in ohranjanju zdravih kosti, vitamin E pa ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Najmočnejši član Medexove družine Gelée royale

Medexovo družino matičnih mlečkov Gelée royale s standardizirano vsebnostjo 10-HDA uporabniki že dobro poznajo. *»Prepričana sem, da bodo dobro sprejeli tudi novega srčnega »mišičnjaka« s kar 2000 mg matičnega mlečka,«* napoveduje mag. Vesna Virant, direktorica Medex Trade. *»Gelée royale cardio ima res številne blagodejne učinke na zdravje srca in ožilja ter tudi druge vidike zdravja. Znižuje raven skupnega*



*holesterola. Prispeva k presnovi homocisteina – povišana vrednost homocisteina je namreč dejavnik tveganja za koronarno arterijsko bolezen, infarkt in globoko vensko trombozo. Krepi imunski sistem, povečuje nivo energije in vrača moč. Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost, podpira športno zmogljivost in obranja zdrav živčni sistem. Ščiti celice pred oksidativnim stresom ter zmanjšuje apetit. Poleg tega je **izdelek odličnega okusa, brez dodanega sladkorja, glutena, laktoze, umetnih barvil, arom in konzervansov,**« dodaja Vesna Virant.*

Je Gelée royale cardio prava izbira za vas?

Najbrž ni človeka, ki ne bi želel podpreti delovanja najpomembnejše mišice v telesu in ožilja in **na naraven način dopolniti zdravega življenjskega sloga**. Izdelek Gelée royale cardio pa je še posebej **priporočljiv za vse z obremenjujočim življenjskim slogom** (neuravnotežena in predelana prehrana, preveč sladkorja, kave in alkohola, stres, kajenje, premalo gibanja) in tistim s prekomerno telesno težo. Koristil bo tudi vsem s povečanimi psihofizičnimi obremenitvami (aktivni športniki), ljudem s povišanim holesterolom in tistim, ki uživajo statine (zdravila za zniževanje holesterola) ter pomagal kronično utrujenim spet pridobiti energijo.






medex

gelée royale cardio

Podprite delovanje srca in ožilja

Kako deluje?

- Znižuje raven skupnega holesterola.
- Prispeva k presnovi homocisteina.
- Krepi imunski sistem.
- Povečuje nivo energije in vrača moč.
- Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.
- Podpira športno zmogljivost.
- Ohranja zdrav živčni sistem.
- Ščiti celice pred oksidativnim stresom.
- Zmanjšuje apetit.



Najvišja vsebnost
matičnega mlečka
2000 mg



BREZ KONZERVANSOV, GLUTENA, LAKTOZE, UMETNIH AROM IN BARVIL.

Na voljo: v izbranih specializiranih prodajalnah in lekarnah, v spletni trgovini na www.medex.si, v trgovini Medex na Miklošičevi 30 v Ljubljani
www.medex.si

VEČ O IZDELKU





ZA LAJŠANJE TEŽAV S SKLEPI IN HRBTENICO



COLLAGEN FLEX CURCUMIN

Najbolj prodajano
prehransko
dopolnilo
za sklepe*

ODLIČNA POMOČ ZA VSE:

1. Ki potrebujete podporo za normalno delovanje hrustanca in kosti
2. Ki se srečujete z nelagodjem v sklepih med in po izvajanju fizičnih aktivnosti (rekreativci, športniki)
3. S prekomerno telesno težo, zaradi katere so kosti in hrustanec bolj obremenjeni

*Najbolje prodajano naravno prehransko dopolnilo za podporo hrustanca in kosti v slovenskih lekarnah;
Vir: IMS HEALTH Market Research and Reports Repository, IOWA

TROJNA MOČ DELOVANJA

NATIVNI KOLAGEN

KURKUMA

HIALURONSKA KISLINA

VITAMINA C IN D

SILICIJ

VEČ O IZDELKU



Na voljo: v izbranih specializiranih prodajalnah in lekarnah, v spletni trgovini na www.medex.si, v trgovini Medex na Miklošičevi 30 v Ljubljani

www.medex.si



Rešitev za bolečine v sklepih: Collagen flex curcumin

Količina kolagena v telesu se postopoma zmanjšuje, hrustanec pa se zaradi obremenitev obrablja. To sčasoma privede do težav s sklepi, ki se kažejo kot togost, škrtanje, zbadanje in boleče nelagodje med telesno aktivnostjo ali tudi v mirovanju. Vendar nelagodje v sklepih ni le nadloga starejših. Z njo se spopadajo tudi mlajši: zlasti navdušeni rekreativci in športniki, ki sklepe pogosto obremenjujejo.

Medex je za vse, ki se ne želite odpovedati svobodi in užitku gibanja, razvil NARAVNO pomoč: kombinacijo patentiranih sestavin, katerih učinki so potrjeni s kliničnimi študijami. Collagen flex curcumin se je zavihtel na sam vrh najbolj iskanih prehranskih dopolnil za podporo hrustancu in kostem*.

Collagen flex curcumin je tako učinkovit, ker vsebuje učinkovito kombinacijo kar šestih sestavin: patentirani nativni kolagen Collavant®n2 v dnevnem odmerku, kot ga dokazujejo klinične študije, visoko biorazpoložljive kurkuminoide, pridobljene po posebnem postopku, hialuronsko kislino, ki s celostnim delovanjem posnema naravno hialuronsko kislino v telesu, silicij ter vitamina D in C.



Kurkuma ni le začimba, ampak jo že stoletja uporabljajo v ljudskem zdravilstvu. Vsebuje močne antioksidante kurkuminoide, ki pa se zelo slabo absorbirajo. Izvleček kurkume CAVACURMIN® v izdelku Collagen flex curcumin je pridobljen po posebnem postopku, ki omogoča kar 40-krat večjo biorazpoložljivost.

Hialuronska kislina pripomore k blaženju udarcev ob obremenitvah in gibanju. Molekule hialuronske kisline EXCEPTIONHYAL® STAR posnemajo naravno prisotno hialuronsko kislino v telesu in zato delujejo bolj celostno in učinkovito.

Silicij v sklepih povezuje kolagenska vlakna in vzdržuje njihovo čvrstost in elastičnost. Zelo pomemben je tudi za pravilno mineralizacijo kosti (trdnost). V izdelku je uporabljen naravni vir silicija iz izvlečka bambusa.

Vitamin D prispeva k ohranjanju zdravih kosti in delovanju mišic ter k absorpciji kalcija in fosforja, vitamin C pa ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti.

Collagen flex curcumin je namenjen:

- vsem, ki potrebujete podporo za normalno delovanje hrustanca in kosti;
- vsem, ki se, ne glede na starost, srečujete z nelagodjem v sklepih med dejavnostjo ali v mirovanju;
- rekreativcem in športnikom, ki pogosto obremenjujete sklepe;
- vsem s čezmerno telesno težo, zaradi katere so kosti in hrustanec bolj obremenjeni;
- vsem, ki se ne želite odpovedati svobodi in užitku gibanja.

Collagen flex curcumin je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah, v trgovini Medex na Miklošičevi 30 v Ljubljani in na www.medex.si.

*Vir: IMS HEALTH® Market Research and Reports Repository; IQVIA



Z društvom Šola zdravja na edinstven oddih - v terme in na morje!

V letu 2024 vabljeni v Terme Krka - v Terme Dolenjske Toplice in v Talaso Strunjan!

Program oddiha vsebuje: • nočitve s pol- ali polnim penzionom v nastanitvah s 4 in 3 zvezdicami • bogat izbor menijev iz zdravih, pretežno lokalno pridelanih živil • kopanje v bazenih s termalno ali morsko vodo (tudi na dan prihoda in odhoda) • 1x vstop v savne • vsaj tri vodene vadbe dnevno - v naravi, v bazenu ali v telovadnici • zdravstveno predavanje • bogat družabni in kulturni program • organizacijo izletov • možnost obročnega odplačevanja

Posebnosti in dodatna ponudba

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

Talaso Strunjan: dihalne vaje in aktivnosti ob morju, lepo urejena plaža, aerosoli bližnjih solin

Oddih v Termah Krka		5 nočitev s polpenzionom	5 nočitev s polnim penzionom
Terme Dolenjske Toplice 24.-29. november 2024	Hotel Kristal****	295 EUR	380 EUR
Talaso Strunjan 20.-25. september 2024	Hotel Svoboda**** Vile***	540 EUR 435 EUR	625 EUR 520 EUR

Cene veljajo na osebo, za namestitev v dvoposteljni sobi in že vključujejo vse možne popuste. Dodatnih popustov ni mogoče uveljavljati. Doplačila: za enoposteljno sobo, za turistično takso.

Ponudba velja za skupine z minimalno 20 osebami, ki bivajo vsaj 5 dni v zgoraj določenem terminu. Avtobusni prevoz je organiziran, če se v navedenih terminih prijavi vsaj 20 oseb za bivanje najmanj 5 nočitev. Prevoz v Dolenjske Toplice je brezplačen, za Strunjan pa je doplačilo 20 EUR na osebo.*

Ob rezervaciji navedite kodo ŠOLA ZDRAVJA.

* V primeru, da se prijavi manj kot 20 oseb, je prevoz v lastni režiji.

Informacije in rezervacije:

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

TERME  KRKA



Strokovnjak svetuje

Osteoporoza: nevidni sovražnik kosti

Osteoporoza ali pojav krhkih, poroznih kosti je tiha bolezen, ki lahko neopazno napade kosti. Pomeni veliko tveganje za zlome in vpliva na kakovost življenja. O tem, kdo je osteoporozi najbolj izpostavljen, zakaj je nevarna, kako jo odkrijemo in kako se ji lahko izognemo, smo se pogovarjali z **zdravnico Dragico Kozina, specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine**, ki v **Talasu Strunjan** skrbi med drugim tudi za diagnostiko in zdravljenje osteoporoze.

Kaj je osteoporoza in kako pogosto se pojavlja?

Osteoporoza je bolezen kosti, pri kateri se kostna masa postopoma zmanjšuje, kosti postajajo krhkejše in zato dovzetne za zlome. Po statistiki Svetovne zdravstvene organizacije naj bi se osteoporoza pojavila **po 50. letu starosti pri vsaki tretji ženski in vsakem petem moškem**.

Imate svetlo kožo? Imate drobne kosti? Ali večino dneva presedite, in to v zaprtem prostoru? Uživete veliko alkohola in/ali kadite? Je imel kateri od staršev zgodnjo osteoporozo? Opažate, da ste vedno bolj sključeni? Vas pogosto bolijo kolki, kolena ali vas boli v križu? Ste stari več kot 50 let? Če so vaši odgovori večinoma pritrdilni, vam svetujemo, da se čim prej naročite na pregled pri fiziatru in na meritev kostne gostote (denzitometrijo). Merjenje kostne gostote izvajajo tudi v Termah Dolenjske Toplice in v Talasu Strunjan.

Kdo ima večje možnosti, da pri njem pride do osteoporoze, in kateri so dejavniki tveganja?

Tveganje je posebej veliko pri ženskah po menopavzi, zaradi zmanjšane ravni estrogena,

hormona, ki ščiti kosti. Poleg spola in starosti pa je še več faktorjev tveganja za razvoj osteoporoze – na primer pomanjkanje kalcija in vitamina D, genska nagnjenost, kajenje, prekomerno uživanje alkohola in premalo telesne dejavnosti. Verjetnost za pojav osteoporoze lahko povečajo tudi nekatera zdravila. In zanimivo je, da se pojavi pogosteje pri vitkih svetlopolnih ženskah z drobnimi kostmi.

Zakaj je osteoporoza nevarna, kakšne posledice ima?

Osteoporoza ostane pogosto neopažena, dokler se ne zgodi prvi zlom. Pogosti so zlom kolka, zapestja ali hrbtenice. Ti zlomi lahko imajo resne posledice, vključno z izgubo neodvisnosti, pogosto pa so povezani tudi s kronično bolečino in manjšo kakovostjo življenja.

Zakaj je zlom kosti nevaren?

Posledica zloma, na primer kolka, so pri starejših bolečine in tudi dolgotrajno mirovanje, ki pa pogosto povzroči nastajanje krvnih strdkov ali pljučnice. In tako po statistiki približno tretjina starejših žensk, ki so si zlomile kolk, kmalu po tem, že v šestih mesecih, umre.

Na katere simptome naj bomo pozorni?

Kot rečeno, odkrijemo krhke kosti redko prej, preden pride do zloma. Zato svetujem vsem, ki spadajo v katero od rizičnih skupin, preventivni pregled. Na osteoporozo pa lahko pomislimo že sami, če:

- pokaže zobozdravniški rentgenski posnetek zmanjšanje gostote kosti čeljusti,
- imamo pogoste bolečine v križu ali v kolkih,
- se nam zmanjšuje telesna višina in je naša drža vedno bolj sključena.



Kako izmerimo gostoto kosti?

Za učinkovito obvladovanje osteoporoze je ključno merjenje kostne gostote z denzitometrijo. **Priporočljivo je, da opravljajo ženske po 50. letu starosti to preiskavo redno**, saj nam omogoča, da prepoznamo tveganje in pravočasno ukrepamo. Zgodnje ukrepanje, vključno s pravilno prehrano, telesno aktivnostjo in morebitnimi zdravili, lahko napredovanje bolezni prepreči ali vsaj znatno upočasni.

Katera prehrana pomaga preprečevati osteoporozo?

Za preprečitev izgubljanja mineralov iz kosti in ohranjanje kostne gostote so še posebej koristna živila z **visoko vsebnostjo kalcija in vitamina D**, pa tudi **vitamina K in magnezija**. Priporočljiva pa je tudi visokoproteinska prehrana, saj so **beljakovine** pomemben gradnik mišic, ki podpirajo okostje.

Živila z visoko vsebnostjo kalcija: - mlečni izdelki (mleko, jogurt, sir); - zelenolistna zelenjava (brokoli, ohrovt, blitva); - ribe (sardine, sardele, losos ...).

Živila z visoko vsebnostjo vitamina D: - ribe (losos, skuša, tun); - jajca; - določeni mlečni izdelki, oziroma dodatki z vitaminom D, ko je to

Ob rednih meritvah opozarja dr. Kozina še na nekaj ukrepov za zdravo okostje, to pa so:

- *uravnotežena prehrana:* »Zagotovite si zadosten vnos kalcija in vitamina D s hrano in uživajte dovolj dodatkov.«
- *telesna dejavnost, čim več na prostem:* »Redna vadba krepí mišice, te pa varujejo kosti, zato pomaga, da ostane zdrav celoten gibalni sistem. Z gibanjem na prostem telo lahko tvori tudi potreben vitamin D.«
- *Izogibanje tveganim navadam:* »Omejite ali opustite kajenje in prekomerno uživanje alkohola, saj to negativno vpliva tudi na zdravje kosti.«

potrebno (npr. v zimskem času ali v času, ko smo le malo na prostem).

Živila z magnezijem: - oreščki (mandlji, orehi); - semena (sončnična, bučna); - polnozrnatna živila.

Živila z vitaminom K: - zelenolistna zelenjava (špinača, blitva, ohrovt, zelena solata); - brokoli; - izdelki iz soje.

Beljakovine: - pusto meso (piščančje, puranje) in ribe; - stročnice; - mlečni izdelki; - jajca; - oreščki in semena.

Vloga vitamina K za zdravje kosti

Vitamin K sodeluje pri proizvodnji beljakovin v kosteh, ki so pomembne za njihovo mineralizacijo in **preprečevanje poroznosti**. Osteokalcin, na primer, v kosteh veže kalcij in s tem ohranja njihovo trdnost. Vitamin K deluje tudi v **sinergiji z vitaminom D**, ki je prav tako ključen za zdravje kosti.

Priporoča se prehrana z več beljakovin, kalcija, magnezija in vitaminov D in K.

Kakšno vadba je priporočena?

Priporočajo se redna hoja, plavanje, tek, vaje za moč in vaje za ravnotežje – to vse pripomore k ohranjanju kostne gostote in preprečuje zlome.

S fizioterapijo in redno vadbo lahko omilimo težave zaradi osteoporoze in okrepimo mišice, ki podpirajo kosti.

Kako poteka zdravljenje?

Pravočasno odkritje osteoporoze lahko omogoči zaustavitev njenega napredovanja.

Zdravljenje pa vključuje uporabo zdravil in sodobnih terapevtskih pristopov za krepitev kosti in preprečevanje zlomov. S fizioterapijo lahko že nastale težave uspešno omilimo.

Zdravnik lahko predpiše zdravila, ki se uživajo oralno, ali pa podkožne injekcije. V zgodnjem procesu rehabilitacije pomagajo tudi prehranska dopolnila – kalcij in vitamina D in K –, če ne dobimo tega dovolj že s prehrano. Zelo pomembna je tudi sprememba življenjskega sloga, to pomeni redno vadbo in opustitev morebitnih škodljivih razvad, kot so uživanje alkohola, kajenje in neaktivnost.



Značilnosti možganov v starosti od 60 do 80 let

Nevroni v možganih ne umirajo, kot vsi pravijo. Komunikacija med njimi preprosto izgine, če se oseba ne ukvarja z duševnim delom. Zaradi obilice informacij se pojavita raztresenost in pozabljenost, zato se vam ni treba vse življenje osredotočati na nepotrebne malenkosti.

Od 60. leta starosti človek pri odločanju ne uporablja hkrati le ene poloble, kot to počnejo mladi, ampak obe. Zaključek: če človek živi zdrav način življenja, se giblje, ima vzdržno telesno dejavnost in ima polno mentalno aktivnost, intelektualne sposobnosti NE UPADAJO s starostjo, ampak le NARAŠČAJO in dosežejo vrh pri 80 do 90 letih.

Zato se ne bojte postarati. Prizadevajte si za intelektualni razvoj. Obvladajte nove spretnosti, ustvarjajte glasbo, naučite se igrati na glasbila, risati! Zanimajte se za življenje, srečujte se in klepetajte s prijatelji, delajte načrte za prihodnost, potujte, kolikor lahko. Ne pozabite iti v trgovine, kavarne, na koncerte. Ne zapirajte se v samoto – to je pogubno za vse. Živite z mislijo: vse dobre stvari šele prihajajo!

Velika ameriška študija je pokazala, da je:

- najbolj produktivna starost osebe med 60. in 70. letom;
- druga najbolj produktivna faza človeka med 70. in 80. letom;
- tretja najbolj produktivna faza med 50. in 60. letom.

Pred to starostjo oseba ni dosegla svojega vrhunca.

Povprečna starost Nobelovih nagrajencev je 62 let; povprečna starost predsednikov 100 največjih podjetij na svetu je 63 let; povprečna starost pastorjev v 100 največjih cerkvah v Združenih državah je 71 let. To potrjuje, da so v najboljših in najbolj produktivnih letih ljudje, stari med 60 in 80 let.

To študijo je objavila ekipa zdravnikov in psihologov pri New England Journal of Medicine. Ugotovili so, da pri 60. letih dosežeš čustveni in mentalni vrhunec in to traja do 80. leta. Torej, če ste stari 60, 70 ali 80 let, ste na najboljši ravni svojega življenja!

Vir: New England Journal of Medicine





Šport in regeneracija: ključ do vitalnosti v zrelih letih

Telesna aktivnost je, poleg zdravega načina prehranjevanja, pomembna komponenta zdravega življenjskega sloga. Z njenim rednim izvajanjem se moramo ukvarjati v vseh življenjskih obdobjih, njeno intenzivnost pa moramo prilagajati glede na našo zmogljivost ter telesno pripravljenost. Po športni aktivnosti pa ne smemo pozabiti na ustrezno regeneracijo, saj lahko v nasprotnem primeru tvegamo pojav težav, kot so bolečine v mišicah, okužbe ter poškodbe.

Z redno telesno aktivnostjo lahko upočasnimo staranje našega telesa. Poleg tega bomo tako preprečili izgubo mišične mase in kostne gostote, pojav kroničnih bolezni ter pozitivno vplivali na naš imunski sistem, razpoloženje in duševno zdravje. Za starejše se priporoča predvsem kombinacija aerobne aktivnosti, treninga moči in vaj za ravnotežje. Priporočljive oblike vadbe so predvsem lahkoten tek, joga, pilates, hoja, plavanje, kolesarjenje ter vaje za moč.

Regeneracija mišic po treningu

Okrevanje po treningu pri starejših ljudeh poteka nekoliko počasneje. Po 50. letu je optimalen čas za regeneracijo med 48 in 72 ur. Ob neustrezni regeneraciji se pri starejših poveča tveganje za poškodbe mišic, stresne zlome ter padec imunskega sistema. Okrevanje bo veliko hitrejšo z upoštevanjem naslednjih priporočil:

V svojo rutino vključimo aktivni počitek

Počitek je ključ za ustrezno regeneracijo našega telesa. To pa ne pomeni, da moramo v tem obdobju zgolj sedeti. Lahke aktivnosti, kot so hoja, joga ali plavanje, lahko izboljšajo krvni obtok in s tem pripomorejo k hitrejši regeneraciji.

Pazimo na ustrezno hidracijo

Za uspešno regeneracijo je zelo pomembno, da je naše telo dovolj hidrirano. To pomeni, da moramo piti zadostno količino tekočine pred, med in po telesni aktivnosti. Tako bomo

najhitreje nadomestili tekočino, ki smo jo izgubili med treningom. Ustrezna hidracija je pri starostnikih zelo pomembna, saj je njihovo telo že po naravi bolj dehidrirano.

Poskrbimo za ustrezno ogrevanje in raztezanje

S pravilnim ogrevanjem bomo naše telo pripravili na aktivnost, hkrati pa bomo s tem zmanjšali možnost za pojav poškodb. Enako je z razteznimi vajami. Pred aktivnostjo bomo tako preprečili poškodbe, natrganje ali strganje naših mišic. Po aktivnosti pa nam raztezanje omogoča sprostitvev mišic, s tem pa posledično zmanjša bolečino, ki lahko nastane naslednji dan.

Prehranjujemo se uravnoteženo in raznoliko

Za zagotavljanje ustrezne regeneracije telesa je ključnega pomena, da pazimo na to kaj, kdaj in koliko pojemo. Pogosto se zgodi, da starejši ljudje izgubijo apetit, kar lahko privede do neustreznega vnosa hranil, s tem pa se poveča nevarnost za izgubo mišične mase, poškodbe in druge zdravstvene težave. Ker je prehrana starostnika pogosto osiromašena z določenimi hranili, si lahko pri tem pomagamo tudi z najrazličnejšimi prehranskimi dopolnili. Pri aktivnih starejših moramo še posebej paziti na zadosten vnos beljakovin, magnezija, glukozamina, vitamina D, ... Vnos beljakovin lahko povečamo s pomočjo beljakovinskih pripravkov v obliki napitkov, praškov in kapsul. Za dobro regeneracijo mišic bo poskrbel magnezij, hkrati pa bo prav tako zmanjšal možnost za pojav krčev in utrujenosti. Veliko starejših ima težave tudi z obrabo sklepov. Boleči sklepi so zelo pogost razlog za opustitev telesne aktivnosti, saj lahko bolečina resno omeji zmožnost gibanja. Glukozamin je sestavina vezivnih tkiv ter zmanjšuje bolečino in izboljšuje delovanje sklepov. V primeru obrabe bi lahko z njegovo uporabo vplivali na lažje in manj boleče gibanje.

Vsak posameznik je edinstven, zato je za ustrezno regeneracijo potreben individualni pristop, še posebej pri starejših. Z upoštevanjem teh preprostih korakov bo vse potekalo mogoče nekoliko hitreje.

Gaja Frelih, mag dietet., Hiša zdravlja



Naravno, kakovostno, učinkovito.

GORIVO ZA VAŠEGA NOTRANJEGA ŠPORTNIKA

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in zdravstveno prehrano ter zdrav način življenja.



Na voljo
tudi v prahu

- Visoka stopnja absorpcije in biorazpoložljivosti
- Veganska formula

Magnezij prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter k delovanju mišic.

- Naravne L-oblike aminokislin z vitaminom B6
- Aminokisliline so osnovni gradniki beljakovin

Beljakovine prispevajo k povečanju in vzdrževanju mišične mase in ohranjanju zdravih kosti.

Revolucionarna trojna formula s sestavinami, ki so del sklepnih tekočin in vezivnih tkiv.



Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborjih in na www.hlsa-zdravja.si

BREZPLAČNA ŠTEVILKA:

080 80 12



HIŠA ZDRAVJA



Hiša kranjske čebele povezuje Šole zdravja

Hiša kranjske čebele se nahaja nedaleč stran od prestolnice, v starem mestnem jedru Višnje Gore.

Doživljajska Hiša kranjske čebele piše izjemno zgodbo o čebeljem svetu. Glavna motiva zgodbe sta na sodoben način predstavljena razstava o čebelarstvu družini Rothschild in interaktivno spoznavanje kranjske čebele. Pika na i pa sta ogled živih čebel in degustacija medu.

Iz Šole zdravja je skupina Krka, pod vodstvom Alenke Miklavčič, 12. februarja poskrbela za jutranje razgibavanje na kamniti ploščadi Hiše kranjske čebele.

Po polurnem razgibavanju na svežem zraku nam je skupina namenila prav poseben zaključek z glasbeno točko;

*»Tam ob kranjskih čebelicah telovadimo zdaj,
družba naša vesela zbere vsaki se dan ...
Vse naše sklepe prav radi razgibamo si,
da še dolgo poskočnost ohranimo vsi.«*

Skupina je nato z vodenim ogledom odkrila bogastvo doživetij, ki jih ponuja Hiša kranjske čebele.

Navdušeni so bili nad posebno zasnovanimi sobami v obliki satnih celic, ki pričarajo vznemirljivo spanje v panju in si privoščili 360-stopinjski razgled na srednjeveško mesto Višnja Gora. Največ časa so namenili doživljajski razstavi z obiskom Travnika, Laboratorija in Kuhinje, kjer so spoznavali medovite rastline, bogato zgodovino čebelarstva družine Rothschild, čisto pravo, živo družino kranjske čebele in se pomerili tudi v kvizu.

Ogled so zaključili v kavarni, kjer so se razvajali z raznolikimi kavno-mednimi napitki, vzdušje pa je bilo tako živahno, kot v pravem čebelnjaku.

V duhu povezovanja in skupnega doživetja smo se poslovili in si obljubili trajno skrb za zdravje.

Vabljeni v Hišo kranjske čebele, kjer se medijo druženja, izobraževanja in doživetja.



Informacije in rezervacije:

Hiša kranjske čebele, Mestni trg 2, 1294 Višnja Gora

T: +386 1 44 40 410, E: info@hkc.si,
www.hisakranjskecebele.si

NUTRIVISION
Nutri Vision. Your natural decision!

PROIZVEDENO V SLOVENIJI

Močna formula za učinkovito podporo imunskemu sistemu

IMUNSKI kompleks
z vitamini in minerali, 120 kapsul

Za 4 mesece rednega jemanja!

POSEBNA PONUDBA ZA ČLANE ŠOLA ZDRAVJA
Ob nakupu izdelka **Nutrivision IMUNSKI kompleks** s kodo **ŠOLAZDRAVJA**, je cena izdelka **samo 8 €**.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA:
izdelek je na voljo le na www.hisa-zdravja.si
ali na brezplačni telefonski številki: **080 80 12**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za urenjeno in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.



Aničina pesem

Čeprav več nisem rosno mlada,
so dekleta medse me vzela rada.

So oblaki črni večkrat sonce mi zakrili,
jih veter je razgnal,
name zopet sonce je poslal.

Se življenje je na lepše obrnilo,
odkar hodim na telovadbo v Lončarijo.

Tudi vaditeljice so prijetne –
če kaj narobe naredimo,
z nasmehom hitro vse uredimo.

Ko končamo roke proti soncu dvignemo,
se mu zahvalimo, da nas toplo greje
in Bogu, ki nas skozi življenje pelje.

Avtorica: Anica Staudacher, skupina Dolenja vas
– Lončarija

Ognjič, Razvanje

Že sedmo leto teče, odkar se v Razvanju vsak
dan družimo ob jutranji vadbi! Energija, pogum
in ponos, da delamo nekaj zase, nas povezuje v
vseh letnih časih. V skupini nas je 43 članic.

Kako je pa bilo pred sedmimi leti?

V jutru, ko dan že nastaja, v zaspani meglici se zdi,
da sonce ta dan ne vstaja, da v Razvanju vse še spi.

A žarek od sonca spusti se na roso, dnevu naproti
pribaja korak,
lahak in strumen preganja meglico – prebuja se jutro!

Smeba učijo se ptice na vejah, s krili pa vetrcu dajejo
pot.

Začudeno gledajo jato pod sabo:

»Od kod so se vzele, te 'ptičice zrele'?»

Nič ne dehtijo, pa vendar cvetijo,
v oranžni opravi poljubčke delijo,
se vedno smejijo, nas k sebi želijo!

So kot drevesa v drugačni opravi,
zato jih življenje na rob ne postavi!

Na pragu pa hišnem soseda stojita,
skrbi ju, skrbi! Le kaj se dogaja,
da ženska za žensko od hiše odbaja?

A ptičica z breže visoke zažrgoli:
to prva je vaja!

(28. junija 2016)

Zapisala v letu 2023: Minka Donik, vodja
skupine Razvanje

Himna Pekrski potok

V naša srca si prišla,
oranžna majica,
s Šolo zdravja se baba,
oranžna majica!
Vsako jutro z njo bitim,
da vaj ne zamudim.
Preženenem nostalgijo,
se napolnim z energijo
s to oranžno majico!

Ko pa veter pribrumi
in zunaj stisne mraz,
oranžni flis al' anorak
poskerbi za nas!

Niti ploha niti sneg
ne zaustavi nas!
Saj vedno dobre volje,
veseli smo življenja,
Pekrski smo potok mi!

Himna skupine Dolenja vas - Lončarija

Dobro jutro Lončarija,
1000 gibov se odvija.
Zbrane punce smo,
se razgibavamo,
oranžne maj'ce nosimo.

Vsak dan znova se podamo
v naravo in garamo.
Z ritko migamo,
z boki krožimo,
krasno se zabavamo.

Še naj traja taka vaja,
da telesa bodo zdrava.
Prosimo Boga, naj volje, zdravja da,
pa hvaležne bomo iz srca.

Avtorica: Milena Bojc



*Se vsak dan posebej veselimo,
ko zjutraj na telovadbo hitimo,
saj 1000 gibov naredimo,
s tem pa dušo in telo krepimo.*

*To pomeni nam veselje in radost
in lahko bi preskočili most.*

*Mi smo kakor na palubi:
plovemo neznano kam,
zato trenutka ne izgubi,
vse, kar s teboj potuje ljubi,
dokler ti svetli čas je dan.*

Avtorica: Silva Jazbec, skupina Krško – DB
stadion

*Vsako jutro od ponedeljka pa do petka,
telovadimo tako, da prav dobro razgibamo svoje telo.*

*Na začetku bilo nas je le pet,
a od takrat minilo je že kar osem let.*

*Sedaj velika smo skupina,
se družimo skupaj – kot prava družina.*

*In kaj nam zdaj še ostaja?
V tem času bilo je takšnih in
drugačnih dogodkov in druženj brez kraja.*

*Ostajajo le želje,
da nam tudi v prihodnje dobro gre
ter da se še veselimo novega dne.*

Avtorica: Danica Gajšek, skupina Pameče-
Troblje (Slovenj Gradec)

Himna skupine Birčna vas

(po melodiji »Na Roblek«)

*Zjutraj telovadimo,
Vedno dobre volje smo,
skupaj kavo spijemo,
celi dan prav srečni smo.
Če bomo telovadili,
bomo vedno zdravi b'li,
vsi v oranžno oblečeni,
bomo Birčno vas polepšali.*

Sestavila: Marjana Golob

Na Tičnici

(Poje se na melodijo pesmi Moj očka ima
konjička dva.)

*Na Tičnico na Rakeku
se zgodaj zjutraj vzpenjamo.
Hopsa, hopsa, hopsasa,
veselo je naše srce.*

*Za zdravje telovadimo
in v naravi uživamo.
Hopsa, hopsa, hopsasa,
veselo je naše srce.*

*En, dva, tri si grejemo dlani,
štiri, pet že želvice smo vsi,
šest in sedem čapljice,
osem vitke lastovke.*

*Hopsa, hopsa, hopsasa,
veselo je naše srce.*

*Za konec še objem v pozdrav
in poljub za lepši dan.*

*Hopsa, hopsa, hopsasa,
zdravo je naše telo.*

Avtorica: Mirka Braniselj

Helena

*Minevajo meseci, minevajo leta.
Nibče ne ve, kaj naslednje se obeta.
A kaj bi to? Živeti je lepo,
če jemlješ z vedre plati in s tabo so prijatelji.
Levo ena, desno dva, pa dol in gor,
Helena ti naš si vzor.*

*Ne šteješ si korakov, let,
si rada z nami spet in spet.
Tudi me vesele smo, ko s tabo telovadimo.
Čeprav včasih škriplje, zbada –
vsaka se razgiba rada.*

*Hvala ti za vse, kar nudiš,
hvala, da za nas se trudiš.
Veš, saj same tudi štejemo,
a te zelo pogrešamo.
Ne sprašujemo, kaj jutri bo?
Pomemben je današnji dan,
naj v dobri volji mine ta
in vsak, ki za njim pride.*

Avtorica pesmi: Jožica Imperl



VINICA 2023





Foto: Branka Alibek (Foto su čestitac na do ru Hrvatskom)



VINICA 2023

