

10 let Šole zdravja v Zalogu

Z vadbo, po usmeritvah SZ, smo v Zalogu začeli v letu 2014. To je bilo leto 100. obletnice rojstva Frana Milčinskega Ježka in v njegovi pesmi Cinca marinca smo dobili idejo za našo himno, ki jo ob posebnih priložnostih zapojemo in ob njej tudi zaplešemo po naši koreografiji.

NAŠA HIMNA

Ko ur'ca 8 odzvoni,
pred gasilskim zbor stoji.
V krogu tek nas poživi,
srce nam prebudi.

Cinca marinca svet se okrog vrtil
in v ranem jutru v Zalogu še mi.

Ši družno v roke séžemo,
nam v duši je lepo.
Ob vadbi se razgibamo,
nam strumno je telo.

Cinca marinca svet se okrog vrtil
in v ranem jutru v Zalogu še mi.

Ena takih posebnih priložnosti je bilo praznovanje 10-letnice delovanja naše skupine. Na praznovanje smo povabili vse naše oboževalce in oboževalke, pa tudi sosednjo skupino SZ iz Polja, s katero sodelujemo na Dnevih Četrtni skupnosti Polje. Povabili smo tudi predstavnico SZ za ljubljansko območje go. Silvico Erlih, ki nam je ob tej priložnosti izročila darila za tiste, ki smo vztrajali vseh 10 let. Vsaka slavljenska pa je dobila za darilo kalanhojo, seveda tako, ki ima oranžen cvet.

Po obvezni vadbi in protokolu na ta slavnostni dan je sledila pogostitev, ki smo jo pripravile članice skupine SZ Zalog. Seveda tudi torta ni manjkala, pa tudi obvezni namaz naše zeliščarice Pavline in še sto drugih dobrot. Muzikant Miha Peskar je bil presenečenje za vse prisotne. Na harmoniko je zaigral pesmi, ki jih je pripravil prav za to priložnost.



V sončnem dnevu so tisti, ki so jih srbele pete ob zvokih harmonike, tudi zaplesali. Veselo dopoldne je šlo kar hitro h kraju. Marsikaj smo si imeli povedati in ob koncu prireditve sklenili, da bomo poiskali še kakšno priliko za druženje. Vse dogajanje je posnel g. Matej Mihinjač, da nam lepi spomini ne bodo kar ušli.



V teh desetih letih smo v kraju postali prepoznavni. Z učiteljico športne vzgoje na Osnovni šoli Zalog Marjeto Javor smo se dogovorili, da se bodo šolarji razgibavali po programu SZ ob športnem dogodku. Ob tej priliki so bile k vadbi povabljene tudi njihove babice in dedki. Vabilo je veljalo tudi za najmlajše v kraju. Tako so se vadbe udeležili tudi otroci iz Vrtca Pedenjped, ki jih je vodil vzgojitelj Pavle Urbanc.

Kadar dežuje ali pa močno sneži, vadimo na pokriti terasi Centra Zalog, kjer nas lahko opazijo mimoidoči, ki gredo po dnevnih opravkih. Nekatere znance ob takih prilikah povabimo k sodelovanju. V začetku je bilo še komu od vadečih nerodno zaradi zvedavih pogledov s strani. Zdaj ne več, saj je v nas globoka zavest, da telovadimo za svoje zdravje in smo mimoidočim lahko le dober zgled.

Naša vodila za vadbo so:

- Gibanje na svežem zraku te poživi.
- Tek prebudi srce in okrepi telo.
- Gibaj se veliko in opazil boš razliko!
- V prijetni družbi je tudi gibanje lahko zabava.
- Z gibanjem do boljšega počutja, do boljšega zdravja.
- Gibanje je zakon.
- Stopi v šolo zdravja in se razgibaj z nami!

S temi besedami nagovarjamo tebe in tebe in tebe, ki še nisi član našega društva!

Vedi, da Dan brez gibanja je izgubljen dan!

Ob koncu se zahvaljujemo Prostovoljnemu gasilskemu društvu Zalog, da nam dovoli, da vadimo na njihovem dvorišču.

Marjeta Černe, vodja skupine Zalog