



## **DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA**

### **DOMŽALSKO – KAMNIŠKA ENOTA**

V torek, 7.10.2025 je v prostorih Centra dnevnih aktivnosti v Domžalah potekalo prvo srečanje Domžalsko - kamniške enote Društva šole zdravja. V to enoto so vključene skupine občin Domžale, Kamnik, Mengeš, Trzin, Komenda in Moravče. 17 vodij skupin od 24 vabljenih se je sestanka udeležilo. Sestanek je vodila ga. Martina Erman, vodja enote.

Iz predstavitev vodij skupin je bilo razvidno, da v skupinah skrbno in vestno izvajajo vadbe po Metodi 1000 gibov, avtorja dr. Nikolaya Grishina. V večini skupin potekajo še druge aktivnosti kot so izvajanje vaj za moč, dihalne vaje, druženje po vadbi, skupni izleti, pohodi, sodelovanje kot prostovoljci v lokalnem okolju s šolami, vrtci, DSO, aktivno praznovanje dneva športa, tedna mobilnosti, udeležbe na raznih predavanjih. Te predstavitve so potrditev, da so ta jutranja druženja zelo prijetna in koristna za ohranjanje vitalnosti. Udeleženci se po končani vadbi počutijo dobro in napolnjeni s pozitivno energijo dobro začinjajo dan.

Vodje skupin so izpostavile tudi problem pridobivanja novih članov, predvsem mlajših upokojencev. Dobrodošli bi bili predlogi, kako motivirati in navdušiti ljudi, da vstopijo v skupino in spoznajo prednosti gibanja;

Predstavitvi skupin je sledil dogovor o izvajanju skupnih aktivnostih enote. To so razna izobraževanja, zanimive aktivnosti, ki potekajo v knjižnici Domžale, organizacije izletov, druženje več skupin ob praznovanju obletic skupin. Obvestila o dejavnostih vodje skupin posredujejo vodji enote, ki obvesti vse ostale vodje skupin. Vodja enote je posredovala informacijo, da v Društvu šola zdravja pripravljajo za svoje člane tudi nove vaje za moč, s katerimi bodo člani krepili mišično maso, ki je bistvenega pomena za preprečevanje poškodb in upočasnjevanje procesa staranja. To vadbo bodo izvajali usposobljeni vaditelji - prostovoljci Društva šola zdravja.

Ga. Martina je posredovala tudi informacijo o novem Priročniku vaj za moč, ki bo kmalu izšel. Od novembra 2025 do februarja 2026 bo potekalo izobraževanje vaditeljev po enotah.

Srečanje se je zaključilo z občutkom večje povezanosti, o skupnih načrtih, da ostanejo gibanje, zdravje in prostovoljstvo dostopni vsem v naši ožji in širši okolici.

Zapisa: Ema Osolnik

Fotografije: Helena Sterle

