

Kronologija 10 let delovanja 13. podružnice DŠZ - SEMIČ

Deset let je minilo, kot bi mignil. Na dan praznovanja, 14. marca, smo skupaj s povabljenimi predstavniki belokranjskih skupin pod vodstvom predsednice DŠZ Zdenke Kavčič odtelovadili 2937. vadbo »1000 gibov« po dr. Nikolayu Grishinu.

Za naš začetek štejemo ponedeljek, 14. marec 2016, ko nam je Lidija Malešič skupaj z nekaj Črnomaljkami predstavila vadbo »1000 gibov« po dr. Grishinu. Predstavitveno predavanje o DŠZ je imel dr. Grishin v petek, 11. marca 2016, v polno zasedeni avli Kulturnega centra Semič.

Sprejet je bil sklep, da že v ponedeljek začnemo z redno vadbo. Prva dva dni jo je vodila Lidija Malešič, nato pa smo jutranjo vadbo izmenično vodile same. Ker je bil to čas občinskega razpisa za sofinanciranje društev, je takratna vodja skupine, Fanika Štalcar izpeljala registracijo PODRUŽNICE ŠOLE ZDRAVJA -13 SEMIČ z datumom vpisa v AJ PES 5.7.2016.

S tem so bili izpolnjeni pogoji za kandidiranje na občinskih razpisih. Vodenje skupine in podružnice sem prevzela sama, Marija Stariha, prve vadiateljice pa smo bile poleg mene in Fanike še Marjeta Lipar, Branka Muc, Zlata Poljanec in Dragica Šprajcar.

Če se spomnimo prvih let delovanja - to je bil čas mrzlih zim, tudi do -18° ali -20°C. Kljub temu nas to ni ustavilo in smo vsakodnevno vadile pred KC, pogosto tudi več kot 20 telovadk. Sčasoma se je nekaterim zdravstveno stanje poslabšalo, druge so prevzele vlogo varušek vnukom, žal pa so se tri za vedno poslovile.

Danes nas 9 telovadk, od tega 6 članic društva, še vedno zvesto vsakodnevno telovadi, ne glede na vremenske razmere – naj bo mraz ali vročina, sonce ali dež. Vadimo na svežem jutranjem zraku pred KC. To potrjuje tudi besedilo naše himne na Avsenikovo melodijo »Veselo v Kamnik«, avtorice Jane Draganjac, ki jo ob koncu vadbe z veseljem zapojemo že od samega začetka.

Da nam ni bilo treba vaditi po snegu, je poskrbel hišnik KC, Iztok Bukovec, za kar smo mu iskreno hvaležne.

Da bi bila skupina bolj raznolika, sta se pred leti pridružila tudi dva telovadca, vendar nista dolgo vztrajala. Sedanji telovadec pa se je prepričal o koristih jutranje vadbe in pravi, da nam bo ostal zvest. Upamo, da bo v vadbo pritegnil še koga.

Malo statistike: povprečna starost šestih članov je 69 let, povprečna starost skupine pa 70,57 let. Najstarejša in zvesta telovadka Marlenka Golobič bo čez tri tedne praznovala 89. rojstni dan. Vedno je bila zelo aktivna tudi pri drugih dejavnostih – sodelovala je pri prireditvah, razstavah, spremljala vadbo z otroki vrtca Sonček ter sodelovala pri uvajanju nove skupine na Gradniku, ki žal ni zaživela.

Posebej velja izpostaviti tudi članico Marijo Draganjac Jano, ki skrbi za vsebino, besedila in scenarije skečev, ki jih izvajamo na prireditvah v organizaciji KC, na

Belokranjskih večerih smeha, Poletnih večerih pred KC, prednovoletnih srečanj belokranjskih skupin v gostišču Štajdohar Kanižarici in drugih dogodkih.

Poleg redne jutranje vadbe »1000 gibov«, ki je naša glavna dejavnost, se izobražujemo v okviru društva, ZIK-a in Centra zdravja Črnomelj ter drugih organizatorjev. Udeležujemo se tudi uvodnih izobraževanj o pravilni izvedbi vaj »1000 gibov«, ki jih organizira DŠZ, ter si pridobimo potrebna potrdila. Veliko znanja pridobimo tudi preko ZOOM izobraževanj in priročnika »Metoda 1000 gibov«.

Redno se udeležujemo prednovoletnih srečanj belokranjskih in pribanjske skupine v Kanižarici, v Gostišču Štajdohar, v organizaciji Lidije Malešič kjer s humorističnimi nastopi sodeluje tudi Jana. Udeležujemo se vseslovenskih srečanj Šole zdravja, ki so bila v Piranu, Vinici in nazadnje v Žireh.

Dolenjske in belokranjske skupine smo se srečevale tudi v Šmarjeških Toplicah.

Pomemben prispevek naše skupine je tudi organizacija dogodka ob Dnevu sosedov konec maja, ko v Semič povabimo druge belokranjske skupine in pribanjsko skupino. Po skupni vadbi gostom predstavimo znamenitosti kraja in organiziramo pohode v okolico, med drugim ob Krupi in Divjem potoku.

Letos bomo organizirali pohod po Krakarjevi poti, saj je letošnje leto v občini Semič razglašeno za Krakarjevo leto ob 100-letnici rojstva Lojzeta Krakarja - pesnika, esejista, prevajalca, urednika, novinarja, predavatelja, literarnega zgodovinarja, profesorja in doktorja.

Člani skupine se udeležujemo tudi izobraževalnih izletov in ekskurzij, ki jih organizirajo članice in turistične vodičke (Anica Stezinar Pezdirc, Fanike Štalcar in vodje skupine). Obiskali smo številne kraje doma in v tujini, muzeje, naravne znamenitosti ter kulturne prireditve. Tako smo obiskale rojstni kraj Zdenke Mihelič Plemenetaše na Hrvaškem, spoznale obkolpske kraje, bile na obisku pri pribanjski skupini in nazadnje v Špeharjih, se predajali zdravilnim učinkom vode v Leščah, obiskali Ribnico z ogledom muzeja in cerkve, v Novem mestu nam je naša članica Mira Ivanovič predstavila grmski gradič, ogledali smo si kočevski muzej v Občicah, se sprehodili po Gačah. Pred novim letom smo si ogledali prazničen utrip Zagreba in Ljubljane, v Starem trgu jaslice v cerkvi in decembra vseslovensko razstavo jaslic, nekaj let tudi jaslice v Judovski hiši na Krupi, zadnja leta pa ob izviru Krupe. Ogledali smo si tudi zeliščni vrt Minke Kočevar v Dragomlji vasi z degustacijo.

Udeležujemo se čistilnih akcij, preizkusa hitre hoje na 2km. Sodelujemo na prireditvah v okviru praznovanja jeseni s priložnostnimi razstavami na določeno temo pa na »Zaključku poletja na semiškem placu«; raznih predavanj in delavnic v okviru raznih organizacij in belokranjskih društev.

Nekateri člani se udeležujejo pohodov v organizaciji drugih društev (semiško društvo upokojencev, planinsko društvo).

Ob sredah se po vadbi družimo ob kavi, praznujemo rojstne dneve in obletnice ter krepimo medsebojne vezi.

Na prireditvi ob našem jubileju nas je nagovorila Irena Plut, ki nam že vsa leta omogoča vadbo pred KC. S svojim razumevanjem in podporo pomembno prispeva k našemu delovanju.

V lanskem letu je prišlo do organizacijskih sprememb v društvu, pri čemer so nastale posamezne enote. Belokranjsko enoto vodi Lidija Malešič, začetnica oranžnega gibanja v Beli krajini, ki je opisala svoj pogled na njeno delo pri nastanku naše skupine.

Županja, Polona Kambič, ki je prve dneve ob nastanku skupine tudi telovadila z nami, nam je predstavila svoj pogled in pomen na naše vsakodnevno razgibavanje, pohvalila pomen vadbe za zdravje. Po bližnji upokojitvi je dobrodošla, da postane aktiven član naše jutranje vadbe.

Predsednica Šole zdravja Zdenka Kavčič je skupaj z novo sodelavko Lejo Kambič podelila priznanja za 10 let zvestobe šestim članicam: Frančiški Štalcar, Marjeti Lipar, Zlati Poljanec, Branki Muc, Mariji Draganjac in Mariji Stariha.

Predsednico Šole zdravja, Zdenko Kavčič, je spremljala novo zaposlena v DŠZ,

Leja Kambič. Po pohvalnem nagovoru je predsednica podelila Priznanja za 10 let zvestobe jutranji vadbi šestim članicam: Frančiški Štalcar, Marjeti Lipar, Zlati Poljanec, Branki Muc, Mariji Draganjac in Mariji Stariha.

Program so s petjem obogatili Semiški klobukarji pod vodstvom Andraža Banovca ter harmonikarka Tanja Simonič. Za pogostitev smo poskrbele članice skupine, pri pripravi prostora pa je ponovno pomagal Iztok Bukovec. Za fotografije in objavo je poskrbel Uroš Novina.

Ob zaključku se kot vodja semiške skupine zahvalila vsem sodelujočim, članom in podpornikom ter izrazila željo, da bi še naprej ostali povezani, si pomagali in redno izvajali vadbo ter k sodelovanju pritegnili čim več novih članov.

Besedilo: Marija Stariha Anica, vodja 13.podružnice - Semič in semiške skupine