

Šola ZDRAVJA

www.solazdravja.com



Živeti polno. Vsak dan.

BREZPLAČNA REVIJA
DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA
ŠTEVILKA 14 / MAREC 2026



Šola zdravja – skupnost dolgoživosti

Dragi oranževci, spoštovani partnerji in prijatelji gibanja,

revija, ki jo držite v rokah, je več kot pregled našega dela. Je odsev ljudi in vaših zgodb. Naših skupnih jutranjih trenutkov.

Živimo v času dolgoživosti. A vprašanje ni več, koliko let bomo dočakali, temveč kako jih bomo živeli. V strokovnih prispevkih te številke bomo, da zdravo staranje pomeni ohranjati telesno moč, ravnotežje, samostojnost – in predvsem odnose. Brez povezanosti ni prave vitalnosti.

Naše vadbe niso le gibanje. So prostor, kjer nekdo premaga osamljenost. Kjer nekdo po dolgem času ponovno začuti, da zmore. Kjer se rojevajo prijateljstva, smeh in občutek pripadnosti. Ljudje pridejo zaradi gibanja, ostanejo zaradi skupnosti. In prav skupnost je tista, ki spreminja življenje.

Zgodbe skupin po Sloveniji, ki jih predstavljamo v tej reviji, so dokaz, da naš model ni le program – je živa mreža ljudi. Skupine praznujejo obletnice, organizirajo srečanja, si stojijo ob strani. Vsaka skupina je majhen svet, ki daje občutek varnosti in domačnosti.

Posebno mesto imajo naši vodje skupin. Prostovoljci, ki z odgovornostjo, srčnostjo in zgledom vsak dan znova stopijo pred ljudi. Oni so tihi nosilci sprememb. Zaradi njih se nekdo lažje odloči priti prvič. Zaradi njih nekdo vztraja.

V zadnjih letih je Šola zdravja postala eden največjih preventivnih programov gibanja za starejše v Sloveniji. Danes vemo, da Šola zdravja ni le program vadbe, temveč del širše rešitve za izzive starajoče se družbe. A bolj kot številke me navdihuje energija, ki jo ustvarjamo skupaj. Srečanja, kot je bilo tisto v Žireh, kažejo, kako močna je naša skupnost, ko diha kot eno.

Moja vizija ostaja jasna – in verjamem, da je tudi vaša:

- da bo gibanje dostopno vsakomur,
- da bomo krepili moč in samostojnost v vseh obdobjih življenja,



– da bomo še tesneje povezani z lokalnim okoljem

– in da bomo skupaj gradili družbo, kjer staranje pomeni priložnost.

Zavedamo se odgovornosti, ki jo imamo – do članov, do lokalnih skupnosti in do prihodnjih generacij. Prav zato bomo vztrajali na poti, ki povezuje preventivo, skupnost in dostojanstvo vsakega posameznika.

Dolgoživost ni breme. Je dar, za katerega moramo skrbeti – z gibanjem, odnosi in pogumom.

Hvala vsakemu izmed vas. Članom, vodjem, prostovoljcem, partnerjem in financerjem. Brez vas Šola zdravja ne bi bila to, kar je danes – gibanje ljudi, ki verjamejo v moč skupnosti.

Vsako jutro, ko naredimo prvi gib, ne krepimo le telesa. Krepimo upanje, zaupanje in prihodnost, v kateri leta pomenijo vitalnost, dostojanstvo in povezanost.

S toplino in hvaležnostjo,

Zdenka Kavčič

predsednica Društva Šola zdravja

odgovorna urednica revije



kazalo rubrik

uvodnik	2
izpostavljeno	3
aktualno	9
intervju	18
razmišljanja	21
skupine se predstavijo	22
obletnice	31
druženja	39
izleti in potepanja	46
odmevi	51
berimo	53
na kratko	53
strokovni članki	59
prejeto po zaključku redakcije	83

kolofon

REVIJA DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA
številka 14, marec 2026
brezplačni izvod

Društvo Šola zdravja
Kolodvorska cesta 34
8340 Črnomelj
davčna številka: 94506019
matična številka: 4014715

TRR SI56 6100 0002 4587 810 pri Delavski
hranilnici

Uredniški odbor: Danijela Bratec, Neda Galijaš,
Pika Trpin.

KONTAKTI

info@solazdravja.si

glavni in tehnični urednik, jezikovni pregled in
prelom: Matjaž Marinček

urednistvo@solazdravja.si

odgovorna urednica: Zdenka Kavčič

tisk: Partner graf zelena tiskarna d.o.o.

naklada: 8.000 izvodov

ISSN: 2463-8676

izhaja občasno

*fotografiji na naslovnici: prizorišče dogodka ob
vseslovenskem srečanju članic in članov DŠZ, 20. maja
2025 v Žireh, foto: Ubald Trnkoczy*

Srečanje v Žireh – naš dogodek leta 2025

Ob vseslovenskem srečanju Društva Šola zdravja (DŠZ), ki je 20. maja 2025 potekalo v Žireh, smo ustvarili še eno čudovito oranžno zgodbo za pomnjenje. Nogometno igrišče Polje se je kmalu napolnilo s člani DŠZ z vseh koncev Slovenije; zbralo se nas je skoraj 2000 – največ doslej. Povsod nasmejani obrazi, objemi, pozdravi in tista znana energija, ki se zgodi, ko se srečamo ljudje, ki nas povezujejo gibanje, zdravje in skupnost.

Organizatorji, člani DŠZ iz Žirov, so se resnično izkazali. Na vse so pomislili in srečanje pripravili z izjemno skrbnostjo in toplino. Že pred dogodkom so nam poslali natančne informacije, fotografije krajev, ki jih bomo lahko obiskali ter pester program, iz katerega je vsakdo zlahka izbral nekaj zase.

Dan smo začeli, kot se za DŠZ spodobi – z jutranjo vadbo 1000 gibov. Skupaj, povezani in v enakem ritmu. Sledil je kulturni program, nagovori gostov in druženje, ki se je spontano prepletalo z gibanjem, smehom in pogovori. Ob robu igrišča je bilo postavljenih kar 21 stojnic, ki so ponujale pestro paleto vsebin – od meritev SLOfit za odrasle ter koristnih informacij s po-



dročja zdravja in preventive, do stojnice Alpine, kjer smo lahko pomerili in kupili nove oranžne športne čevlje. Poseben čar je dodal tudi starejši čevljar, ki nam je v živo pokazal, kako so čevlje izdelovali nekoč – ročno, natančno in z občutkom.

Po športno-kulturnem delu in malici smo se razpršili po Žireh in okolici ter se udeležili vodenih ogledov in pohodov. Na izbiro je bilo veliko zanimivih točk – od muzeja, galerije čipk in Kržišnikovega vrta, do sprehodov ob Sori, panoramskih razgledov in obiska nordijskega centra. Posebno doživetje je bil tudi obisk tovarniške prodajalne Alpina, ki je neločljivo povezana z zgodbo kraja in njegovo identiteto. Čeprav nas je med pohodi tu in tam ujelo rahlo rosenje, to ni zmotilo dobre volje – vzdušje je ostalo prijetno in sproščeno, raziskovanje kraja pa je teklo v umirjenem in radovednem ritmu.

Vse skupaj je potekalo gladko in sproščeno, za kar gre velika zahvala naši srčni ekipi prostovoljcev, ki je v organizacijo vložila nešteto ur, veliko usklajevanja in predanosti. Prav ta srčnost in zavzetost žirovskih članov Šole zdravja sta naredili srečanje nepozabno. Ob koncu dneva smo odhajali polni vtisov, hvaležnosti in občutka, da smo bili del nečesa res lepega.

Morda zato sploh ni presenečenje, da je vseslovensko srečanje v Žireh najprej postalo dogodek tedna na Radiu Sora, nato dogodek meseca, na koncu pa še dogodek leta 2025 med vsemi dva-

najstimi izbranimi dogodki. To priznanje ni le pohvala organizatorjem, temveč vsem nam – skupnosti Šole zdravja, ki s svojo energijo, vztrajnostjo in srčnostjo dokazuje, da gibanje ni le vadba, temveč način življenja.

Takšna vseslovenska srečanja vedno nastajajo v tesnem sodelovanju z lokalnim okoljem. Občine, ki nas gostijo, prepoznajo priložnost, da svoje kraje predstavijo v vsej raznolikosti in srčnosti – še posebej, ko jih obiše velika, pisana in z vseh koncev Slovenije zbrana skupnost DŠZ. Prav to sodelovanje daje dogodku poseben pečat in omogoča, da se vsak kraj pokaže v najlepši luči.

Žiri bodo v našem spominu ostale kot kraj, kjer smo se srečali, povezali, nasmejali in si znova potrdili, zakaj radi vstajamo zgodaj, zakaj se gibamo in zakaj Šola zdravja pomeni toliko več kot le jutranjo telovadbo.

Besedilo: Neda Galijaš, dipl. nov., članica Uredniškega odbora revije, foto: Ubald Trnkoczy





Nagrajeni prostovoljci DŠZ

V Društvu Šola zdravja se zavedamo, da brez srčnih, predanih in vztrajnih prostovoljcev naše poslanstvo ne bi moglo zaživeti v tolikšni meri, kot ga danes poznamo. Zato vsako leto na Zboru članov s posebnimi priznanji izpostavimo tiste, ki s svojim delom pomembno prispevajo k širjenju gibanja, zdravega načina življenja in povezovanja skupnosti.

Nagrajenci v letu 2025

Ob zaključku **16. zboru članov Društva Šola zdravja**, ki je potekal 25. marca 2025 v ljubljanski Hali Tivoli, je predsednica društva **Zdenka Kavčič** podelila priznanja prostovoljcem za njihov izjemen prispevek v preteklem letu.

Priznanja so prejeli naslednji prostovoljci:

Alojzija Glavač (NM – Portoval 1), Rozalija Slak (Mirna Peč), Jadranka Veldin (Nova Hajdina), Janez Karničnik (MB – Limbuš), Nada Naberšnik (MB – Koroška vrata), Marija Kelenc (Melinci), Matej Bertelovič (Velenje), Milena Pavlovič (Podzemelj), Tončka Jeraj (Ig), Vida Potočnik (Mežica), Vinko Bizjak (Domžale – Drevored 88 lip), Zofija Brojan (Domžale – Športni park), Ljudmila Eva Vuksanovič (Ljubljana – Šiška), Silvica Erlih (Ljubljana – Livada) in Erika Rajšp (MB Tezno – Mavrica).

Opravičilo nagrajencem v letu 2024

Ob tej priložnosti se želimo tudi iskreno opravičiti, saj v prejšnji številki revije Šola zdravja nismo objavili **seznama nagrajenih prostovoljcev za leto 2024**, ki so nagrade in priznanja prejeli na Zboru članov marca 2024. To nenamerno spregledano pomanjkljivost v tokratni številki z veseljem popravljamo.



Na Zboru članov, ki je potekal v ljubljanski Hali Tivoli, je bila za **častno članico Društva Šola zdravja** imenovana **Zdenka Katkič**, bivša predsednica društva in ena od njegovih soustanoviteljic.

Nagrado za izjemne dosežke je prejel **Matjaž Marinček (Zagradec)**, dolgoletni aktivni član društva, predsednik delovnega predsedstva Zbora članov, član Upravnega odbora, vodja enote Suha Krajina in podružnice Ivančna Gorica ter glavni in tehnični urednik revije Šola zdravja.

Nagrade so prejeli naslednji prostovoljci DŠZ:

Antonija Ajdič (Mirna Peč), Erika Dolinšek (Ruše – Smolnik), Helena Španovič (Krško), Ida Zrim (NM – Portoval, Mali Slatnik), Jožica Rogina (NM – Portoval 1), Marica Zupan (Šmarješke Toplice), Marija Kurnik (Ljubljana – Šiška), Mici Flerin (Domžale – Drevored 88 lip), Stoja Barog (NM – Pod topom), Vlasta Žerak (MB Radizel – Kostanj), Zlata Zajec (Šmartno ob Savi), Minka Potočnik (KR – Prešernov gaj), Zdenka Zajšek (Ptuj – Rogoznica) in Nevenka Zupančič (Domžale – Paviljon).

Priznanj pa so se razveselili naslednji naši prostovoljci:

Angelca Goršek (Ljubljana – Fužine), Igor Merc (Ptuj – Panorama), Irena Čaval (NM – Birčna vas), Irena Dolinšek (Ljubljana – Koseze), Jože Juršak (Pribanjski – Hrvaška), Marija Gerjevič (Zgornji Obrež – Brežice), Metka Zupančič Korinšek (Ljubljana – Kodeljevo), Mici Jeler (Sevnica), Slavka Wabr (Ljubljana – Kodeljevo), Nada Wolf (Maribor – Koroška vrata) in Olga Pušnik (Ljubljana – Nove Jarše).

Iskrene čestitke vsem nagrajenim prostovoljcem!

Zahvaljujemo se vam za vaš čas, energijo in srce, ki ga vlagate v naše skupno poslanstvo. Vaš prispevek pušča trajen pečat v Društvu Šola zdravja in širši skupnosti.

Besedilo: Neda Galijaš, dipl. nov., članica Uredniškega odbora revije, foto: Ubald Trnkoczy

100 let Vide Matić

V Dravljah je bilo veselo in ganljivo

Vida Matić, članica skupine Dravlje, je skupaj s svojimi telovadnimi sošolkami in sošolci praznovala visok jubilej – **100. rojstni dan**.

Ker smo ji želeli dan polepšati na prav poseben način, smo se na dogodek pripravljali v največji tajnosti. Že pred začetkom vsakodnevne telovadbe – ki je kljub slovesnosti ni bilo mogoče izpustiti – smo okrasili dvorano in gostišče ter poskrbeli za vse potrebno. Ob prihodu naše slavljenke in povabljenih gostov je bilo vse pripravljeno.

Vidi so čestitali vsi prisotni: od predstavnikov kabineta predsednice Republike Slovenije, do župana Mestne občine Ljubljana, predsednice Četrtna skupnosti Dravlje, predstavnikov Društva Šola zdravja, Zveze borcev in drugih. Kot se za tak dogodek spodobi, so zabrnele tudi kamere – praznovanje je v živo prenašala televizija Planet TV.

Slavljenka Vida je, hočeš nočeš, postala prava zvezda dneva. Zelo dobro se je znašla, iskriivo odgovarjala na novinarkina vprašanja ter hvaležno sprejemala številne čestitke, poljube in objeme.



Čeprav je Vidin recept za dolgo življenje precej »špartanski« – sama namreč pravi, da je treba v življenju **veliko delati in malo jesti** – so nas po končani telovadbi in uradnem delu v bližnjem gostišču že čakale pogrnjene mize z okusno malico in obvezno torto.

Vsi skupaj smo preživeli čaroben dan, poln čustev, ponosa in veselja. Za konec pa še besede, ki jih je v svojem nagovoru povedala Marija: **»STOTKO si ujela, zato ostani mlada po srcu in še dolgo z nami telovadi, poj in se smej!«**

Besedilo: Marjeta Adrovič, skupina Ljubljana – Dravlje, foto: Boro Ličina in Milan Kočar





Sto let gibanja, reda in vedrine

Nasveti naše stoletne Vide

Kako je živela in kako živi naša stoletna članica Vida Matić? Ko jo povprašamo za življenjske nasvete, skromno odgovori, da »je že vse povedala« in da kakšnih posebnih modrosti nima. Zato sta o njenem načinu življenja in družinskih



✓ tekstilni tovarni.

✓ vrtu.



Družina.



navadah spregovorili njeni hčerki, Ljubica Matić in Jadranka Leskovšek. In prav njuni spomini razkrivajo, kako preprosta načela oblikujejo mamin vsakdan.

Vida je še danes zgled delavnosti in discipline. Zmernost jo spremlja vse življenje. Prizadeva si jesti zmerno, a raznoliko in zdravo. Na družinskem jedilniku so bile tako mesne kot brezmesne jedi, veliko enolončnic, enkrat tedensko tudi ribe. Jedli so trikrat na dan, vmes pa posegali po sadju – in tako ostaja še danes. Zelo pomemben ji je red, tako pri prehrani kot pri spanju. V posteljo odhaja med 22. in 22.30, vstaja med 6. in 7. uro.

Gibanje je stalnica njenega vsakdana že od mladih let. Z možem sta hčerkama dajala zgled z dejanji: sankanje po dolgih progah, plavanje v tolmunih Soče, učenje smučanja, kasneje drsanje, hoja v gore, tek, telovadba v Narodnem domu, pozneje pa v Šoli zdravja ... Ljubezen do športa se je prenesla na vnuke in danes živi naprej tudi med pravniki – od juda in triatlona do atletike, plesa, odbojke in plezanja.

In prav gibanje jo povezuje z našo Šolo zdravja. Skupina Ljubljana – Dravlje deluje od leta 2010, Vida pa telovadi z njo že od leta 2011 in od takrat ostaja zvesta jutranjim 1000 gibom. S svojo rednostjo, voljo in nasmehom je tiha, a močna spodbuda vsem okoli sebe.

Ker mora biti v zdravem telesu tudi zdrav duh, se je v družini vedno našel prostor za glasbo, petje in pogovor. Vida je cenila tudi druženje in stik z ljudmi.

Seveda k dolgoživosti prispeva tudi genetika, kot omeni njen kardiolog. A njen zgled kaže, da dolgoživost ni naključje. Je preplet vsakodnevnih odločitev: zmernosti, reda, gibanja, povezanosti in notranje vedrine.

Morda naša Vida res pravi, da nima posebnih nasvetov, a pri stotih letih je njen največji nasvet prav njen zgled.

In ta jasno govori: dolgoživost ni skrivnost. Je gibanje. Je red. Je skupnost.

Pripravila: Neda Galijaš, dipl. nov., foto: družinski arhiv

Nova organizacijska ureditev DŠZ

Enote kot temelj povezovanja

Društvo šola zdravja Slovenija (DŠZ) deluje po novem pravilniku razdeljeno na enote, podružnice ter skupine članic in članov. Ob nastajanju enot je bilo opravljenih kar nekaj aktivnosti, ki so prinesle novosti in spremembe tudi v nekaterih delujočih podružnicah. **Enota** je interna oznaka za regijsko organizacijsko obliko, ki združuje skupine in podružnice z namenom izvajanja skupnih nalog v regiji.

Cilj ustanavljanja enot je krepitev obojestranskega pretoka informacij za učinkovitejše in strateško načrtovanje dejavnosti društva. Enota ima vodjo in namestnike, ki sodelujejo z vodji skupin in podružnic, pri čemer vsi delujejo kot prostovoljci v skladu z Zakonom o prostovoljstvu. Vodje enot so posvetovalni člen vodstva društva.

Temeljna naloga enote je povezovanje skupin in njihovih članov navznoter ter sodelovanje z lokalnimi skupnostmi navzven. Enote organizirajo dogodke na lokalni ravni, izvedbo izobraževanj

in usposabljanj ter spremljajo lokalne razpise, na katere se lahko prijavijo same ali v sodelovanju z drugimi enotami in vodstvom DŠZ.

Enota Ljubljana in obenem tudi podružnica je kljub reorganizaciji ostala ena največjih v Sloveniji, saj v njej deluje 30 skupin. Vodenje enote je prevzela dosedanja vodja podružnice, naša prostovoljka **Silvica Erlih**, delovala pa bo v prostorih Četrtna skupnosti Rudnik, Pot k ribniku 20 v Ljubljani. Vse skupine iz Ljubljane, posamično ali pa povezano med seboj, sodelujejo pri projektih in dogodkih, organiziranih na ravni Mestne občine Ljubljana ter v okviru njenih ustanov, v sodelovanju s četrtnimi skupnostmi, humanitarnimi društvi, društvi prostovoljcev, medgeneracijskimi skupinami (šolami in vrtci, univerzo, domovi za starejše ...) ter vsemi ostalimi subjekti, ki delujejo v javnem interesu. Glede na to, da delujemo v glavnem mestu republike Slovenije, so dogodki nemalokrat organizirani tudi v sodelovanju z ustanovami na državni ravni.

Besedilo: Pika Trpin, enota Ljubljana, članica Uredniškega odbora revije, foto: arhiv DŠZ





Vsebinsko poročilo o poslovanju DŠZ v letu 2025

Leto 2025 je bilo za Društvo Šola zdravja (DŠZ) leto intenzivnega delovanja, nadaljnje rasti ter utrjevanja položaja društva kot pomembnega nosilca gibalnih, preventivnih in socialnih programov za starejšo populacijo po vsej Sloveniji. Z vsakodnevnim delom prostovoljcev, strokovno podporo in dobro mrežo partnerjev smo tudi v tem letu dokazali, da redno gibanje, povezanost in skrb za zdravje pomembno prispevajo h kakovostnemu staranju.

Osnovna in osrednja dejavnost društva ostaja jutranja vadba **1000 gibov**, ki se je v letu 2025 redno izvajala na več kot **260 lokacijah** po Sloveniji. Vadbo so vsakodnevno vodili usposobljeni prostovoljci, ki poleg gibanja ustvarjajo tudi prostor za druženje, podporo in občutek pripadnosti. Prav rednost, dostopnost in brezplačnost vadbe ostajajo ključni razlogi, da se gibanje članom uspešno vključijo v vsakdan.

Ob koncu leta 2025 je društvo štelo **5.181 članov**, med letom pa se je na novo včlanilo **677 članov**. Delovalo je **261 skupin**, med njimi je bilo ustanovljenih 11 novih. Posebno vrednost predstavlja zvestoba članov – **kar 13 skupin je**

v letu 2025 praznovalo 10 let neprekinjenega delovanja, kar potrjuje trajnost in stabilnost programa v lokalnih okoljih.

Pomemben del delovanja so predstavljale tudi **spletne in terenske aktivnosti**. V zimskem obdobju je društvo izvedlo **40 spletnih vadb 1000 gibov v živo**, ki so dosegle skoraj **7.000 udeležb**. Spletne vadbe so se izkazale kot dragocena podpora v času slabših vremenskih razmer in kot dopolnitev rednemu gibanju na prostem.

Velik poudarek je bil namenjen **izobraževanju in usposabljanju članov**. V letu 2025 je bilo izvedenih **29 usposabljanj za vadbo 1000 gibov**, ki se jih je udeležilo **1.124 članov**. Izobraževanja zagotavljajo kakovostno in varno izvajanje vadb ter krepijo samozavest in kompetence prostovoljcev.

Maja je v **Žireh** potekalo **vseslovensko srečanje DŠZ**, ki je povežalo skoraj 2.000 članov iz vse Slovenije. Skupinska vadba, kulturni program in vodene aktivnosti so v povezovalnem vzdušju znova pokazali moč društva ter izjemno vlogo prostovoljcev in lokalne skupnosti.





Poseben razvojni korak v letu 2025 je predstavljala nadgradnja jutranje vadbe po metodi 1000 gibov z **metodo +300 gibov**, ki vadbo dopolnjuje z vajami za moč, ravnotežje in stabilnost ter pomembno prispeva k celostni podpori aktivnemu staranju. V podporo izvajanju programa smo izdali priročnik Metoda +300 gibov, pripravljen pod strokovnim vodstvom kineziologa Simona Jurmića; natisnjenih je bilo 500 izvodov, na podlagi katerih je bilo izvedeno prvo usposabljanje vodij skupin.

Uspešno smo izvajali tudi program **Dihamo z naravo**, ki je potekal na več kot **30 lokacijah** po Sloveniji in beležil vse večje zanimanje udeležencev. Program pomembno prispeva k duševnemu zdravju, zmanjševanju stresa in krepitvi socialnih stikov.

Izjemno vrednost delovanja DŠZ predstavlja **prostovoljsko delo**. V letu 2025 je bilo aktivnih **699 prostovoljcev**, ki so skupaj opravili več kot **60.000 prostovoljskih ur**, kar predstavlja izjemen prispevek k delovanju društva in lokalnih skupnosti.

Na organizacijski ravni je društvo uspešno izvajalo projekte v sodelovanju z **Ministrstvom za zdravje** in pridobilo nova sredstva za obdobje 2025–2028, kar zagotavlja stabilnost delovanja in nadaljnji razvoj programov. Aktivno je potekalo tudi sodelovanje z NIJZ, centri za krepitev zdravja, občinami in drugimi partnerji.

V letu 2025 je DŠZ nadaljevalo **proces strateškega načrtovanja do leta 2030**, v okviru katerega je posodobilo temeljne vrednote, poslanstvo in vizijo ter opredelilo ključne usmeritve prihodnjega razvoja. Poseben poudarek je bil namenjen strokovnosti, ohranjanju in širjenju vadbenih skupin ter krepitvi prostovoljstva. Za boljšo organiziranost in učinkovitejši pretok informacij na terenu je društvo vzpostavilo **22 re-gijskih enot**, katerih razporeditev ostaja prilagodljiva in bo razvijana v skladu s potrebami društva.

Marca je potekal redni **Zbor članov** DŠZ, na katerem so bila predstavljena poročila o delu, plan dela in podeljena priznanja najzaslužnejšim prostovoljcem. Društvo je bilo tudi v letu 2025 aktivno prisotno v **medijih**, na **spletni strani** in **družbenih omrežjih**, s čimer je krepilo prepoznavnost ter širilo sporočilo o pomenu rednega gibanja in povezovanja starejših.

Leto 2025 je tako potrdilo, da DŠZ uspešno uresničuje svoje poslanstvo – s povezovanjem ljudi, spodbujanjem gibanja in krepitvijo zdravja soustvarjamo skupnost, v kateri staranje pomeni priložnost za aktivno, povezano in kakovostno življenje.

Povzetek pripravila: Neda Galijaš, dipl. nov., članica Uredniškega odbora revije, foto: arhiv skupine Vipava

Vsebinski plan Društva Šola zdravja za leto 2026

Leto 2026 bo za Društvo Šola zdravja (DŠZ) leto nadaljevanja uspešnega delovanja ter hkrati leto nadaljnega razvoja programov, ki so jih člani že vzeli za svoje. V središču našega poslanstva ostaja spodbujanje aktivnega, zdravega in povezanega življenja starejših po vsej Sloveniji. Vizija je, da se do leta 2030 razširimo v vsaj 100 občin po Sloveniji.

Jedro delovanja društva tudi v letu 2026 ostaja **jutranja vadba 1000 gibov**, ki jo vsak dan izvajamo na prostem v številnih krajih po Sloveniji.

Vadba se začne ob 7.30 ali 8.00, traja 30 minut in je brezplačna ter prilagojena različnim telesnim zmožnostim udeležencev. Poleg pozitivnih učinkov na telesno zdravje je dragocena tudi zaradi druženja, občutka pripadnosti in redne dnevne rutine. Vadbo vodijo usposobljeni prostovoljci, ki jih izobražuje strokovni kader DŠZ. V letu 2026 je predvidenih 20 usposabljanj za vadbo 1000 gibov.

Kot nadgradnjo osnovne vadbe bomo tudi v letu 2026 postopno uvajali **vaje za moč +300 gi-**



bov, ki so namenjene izboljšanju stabilnosti, funkcionalne moči in preprečevanju padcev. Program bo izvajan po enotah (2 usposabljanji na posamezno enoto). Vadba poteka z elastičnimi trakovi in po enotnem priročniku.

Pomemben del delovanja ostaja tudi projekt **Dihamo z naravo**, ki bo potekal na 32 lokacijah po Sloveniji, in sicer v dveh obdobjih: od marca do junija ter od septembra do konca oktobra. Vadba poteka enkrat na teden popoldne, vodijo pa jo strokovni sodelavci in prostovoljci. Projekt pomembno prispeva k duševnemu zdravju,

zmanjševanju socialne izolacije in krepitvi psihofizičnega počutja udeležencev.

Velik poudarek bomo namenili **izobraževanjem in usposabljanjem**. Izvajali bomo osnovna in nadaljevalna usposabljanja za vodje vadb 1000 gibov, +300 gibov in Dihamo z naravo. Za člane bomo organizirali brezplačna predavanja in delavnice s področij zdrave prehrane, zdravja hrbtenice, preprečevanja padcev, inkontinence in duševnega zdravja. Posebne delavnice bodo namenjene tudi vodjem skupin, z vsebinami o vodenju, povezovanju in delu s skupino.

Nadaljevali bomo proces **strateškega načrtovanja društva**, v katerega bodo vključeni člani, vodje enot in strokovna podpora. Namen strategije je dolgoročen razvoj društva, podpora prostovoljcem ter učinkovito delovanje v skladu z vizijo in poslanstvom.

Za boljše povezovanje in izmenjavo izkušenj bomo organizirali **regijske posvete**, jeseni pa še **srečanje vodij skupin** v Ljubljani. Načrtovani sta tudi **dve srečanju vodij enot**, namenjeni usklajevanju dejavnosti ter soustvarjanju strategije in prihodnjih usmeritev društva.

DŠZ bo tudi v letu 2026 nadaljevalo in krepilo **sodelovanja z različnimi partnerji** na področju zdravja, preventive, prostovoljstva in kakovostnega staranja: ministrstvu (MZ in MJU), NIJZ, centri za krepitev zdravja, zdravstvenovzgojnimi centri, Fakulteto za šport, Slovensko filantropijo, Simbiozo, Zvezo organizacij pacientov Slovenije, Športno unijo Slovenije, ERUDIO izobraževalnim centrom (omogočanje prakse študentom gerokineziologije), občinami ter drugimi lokalnimi in nacionalnimi organizacijami. Sodelovanja so usmerjena v spodbujanje zdravja, preventive, prostovoljstva in kakovostnega staranja.

Na področju članstva načrtujemo ustanovitev približno **20 novih vadbenih skupin** in vključitev okoli **700 novih članov**, med njimi **vsaj 50 moških**. Ob tem namenjamo posebno pozornost ohranjanju obstoječega članstva in krepitvi občutka pripadnosti. Poseben mejnik bo leto 2026 tudi zato, ker bo **23 skupin praznovalo 10**

let neprekinjenega delovanja, kar potrjuje trajnost in pomen društva v lokalnih okoljih.

Pomemben del družabnega življenja društva predstavljajo tudi letovanja in skupna družjenja, ki bodo potekala v slovenskih termah in ob morju: Radenci (1. do 6. 2.), Izola (25. 2. do 1. 3.), Veržej (27. do 31. 3.), Debeli rtič (7. do 11. 10.) in Moravci (29. 9. do 2. 10.). Letovanja omogočajo dodatno gibanje, sprostitev in poglobljanje medsebojnih vezi.

Člane bomo o dogajanju redno obveščali preko e-novičk, spletne strani, družbenih omrežij in letne revije Šola zdravja, ki bo izšla marca 2026 v nakladi 8.000 izvodov.

Pomemben del delovanja DŠZ predstavljajo redne aktivnosti organov društva. Marca 2026 bo potekal 17. redni Zbor članov, na katerem bodo obravnavana poročila o delu za leto 2025, sprejet vsebinski plan za leto 2026 in podeljena

priznanja prostovoljcem za njihovo predano delo. Upravni, nadzorni in strokovni organi društva bodo tudi v letu 2026 skrbeli za transparentno, strokovno in odgovorno delovanje društva.

V začetku leta bomo izvedli spletno anketo o zadovoljstvu članov, katere rezultati bodo objavljeni v reviji ŠZ, na spletni strani in v e-novičkah ter bodo pomembna podlaga za nadaljnje izboljševanje programov in delovanja društva.

Letni vsebinski plan za leto 2026 predstavlja trdno osnovo za nadaljnje delovanje društva. Z usklajenim delom zaposlenih, prostovoljcev in številnih partnerjev bomo tudi v prihodnje uresničevali skupni cilj: omogočiti starejšim kakovostno, aktivno, zdravo in povezano življenje po Sloveniji.

Povzetek pripravila: Neda Galijaš, dipl. nov., članica Uredniškega odbora revije, foto: Ubald Trnkoczy

oglas



Vis

TERMIN: 6. 9. -13. 9. 2026
CENA: 598,00 €

CENA VKLJUČUJE:
platenko vode, pijačo dobrodošlice, povratni avtobusni in trajektni prevoz, 7-dnevno namestitev v hotelu Biševo – standard soba z balkonom – pogled park, 7-dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk, večerja s klasično strežbo), obisk TITOVE ŠPILJE in pohod na Hum, ogled mesta Vis, vodene raztegovalne vaje, mini olimpijado, ogled notranjosti otoka, trekning izlet do plaže Barjoška, animacijo, organizacijo, turističnega spremljevalca ter DDV.





Hvar

TERMIN: 8. 9. -15. 9. 2026
CENA: 669,00 €

CENA VKLJUČUJE:
platenko vode, pijača dobrodošlice, povratni avtobusni in trajektni prevoz, 7-dnevno namestitev v hotelu Hvar, 7-dnevni ALL INCLUSIVE (samopostrežni zajtrk, kosilo in večerja, popoldanski prigrizek in kava, voda, sokovi, vino in pivo ter lokalne žgane pijače v baru ob bazenu), ogled mesta Stari Grad z ostanki starogrškega mesta PHAROS z lokalnim vodičem, vstop v zunanji bazen s slano vodo, fitness, večer z glasbo, mini olimpijado, animacijo, organizacijo ter turističnega spremljevalca.

ALL INCLUSIVE!



Cres

TERMIN: 22. 9. -29. 9. 2026
CENA: 489,00 €

CENA VKLJUČUJE:
pijača dobrodošlice, platenka vode, povratni prevoz z visoko turističnim avtobusom, povratni prevoz s trajektom, 7-dnevni polpenzion v dvoposteljnih sobah z balkonom – park stran (samopostrežni zajtrk in večerja), organizacija izleta, dnevni šoferja, turistični spremljevalec, cestnine in DDV.



Primošten

TERMIN: 13. 6. -20. 6. 2026
8. 9. -15. 9. 2026
CENA že od: 589,00 €

CENA VKLJUČUJE:
platenko vode, pijačo dobrodošlice, povratni avtobusni prevoz z visoko turističnim avtobusom, 7-dnevno namestitev v hotelu Zora – standard soba z balkonom, 7-dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk in večerja; ob večerji vključena tudi pijača iz točilnega avtomata: vino, voda, sok), ogled mesta Primošten z lokalnim vodnikom, vodene raztegovalne vaje, mini olimpijado, bingo, animacijo, organizacijo, turističnega spremljevalca in DDV.

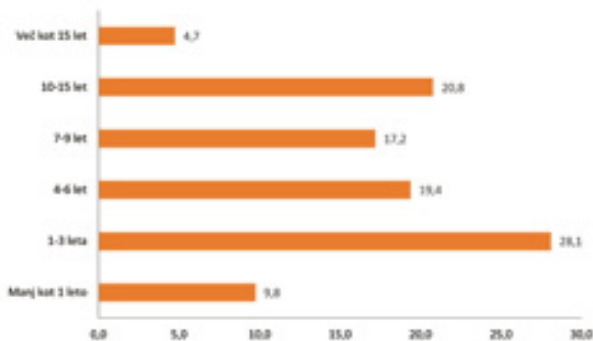
ČLANI ŠOLE ZDRAVJA IMAJO 20 EUR POPUSTA NA NAVEDENE IZLETE!



Anketa 2026

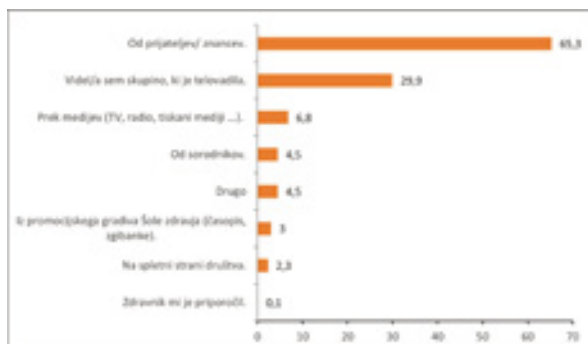
Društvo Šola zdravja (DŠZ) soustvarjamo vsi njegovi člani, zato ideje in mnenja članov o delovanju društva enkrat na leto zbiramo z vprašalnikom DŠZ. Vprašalnik je letos izpolnilo 779 članov, starih med 24 in 94 let. Izmed teh je večina ženskega spola (93 %) in manjši del moškega (7 %). Največ članov, ki so izpolnili vprašalnik, telovadi v ljubljanski občini (17 %), kjer je tudi največje število vadečih skupin. Večina anketirancev v društvu telovadi 1 do 3 leta, medtem ko jih 25 % telovadi več kot 10 let.

Slika 1. Koliko let telovadite po metodi 1000 gibov?



Večina članov se je DŠZ pridružila po priporočilu prijateljev in znancev, pomemben vpliv pa je imelo tudi, da so opazili skupino, ki je že telovadila.

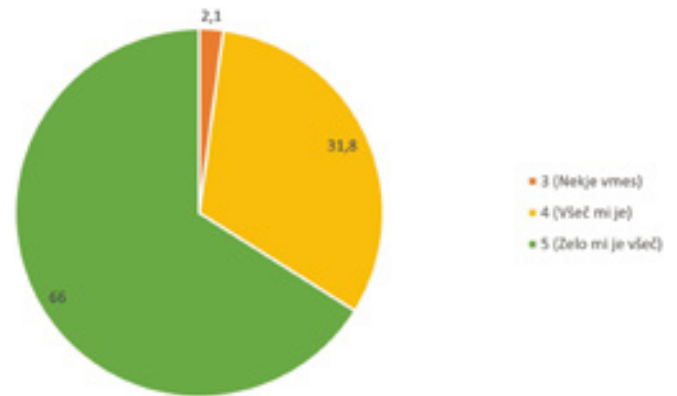
Slika 2. Kje ste slišali za šolo zdravja?



Po metodi 1000 gibov večina vprašanih članov (58 %) telovadi vsako jutro, 38 % pa 2 do 4-krat na teden. Kar 98 % vprašanih članov je z vadbo zadovoljnih, in sicer poročajo tako o zadovoljstvu z vzdušjem v skupini (94 %) in z vodenjem vadbe (97 %).

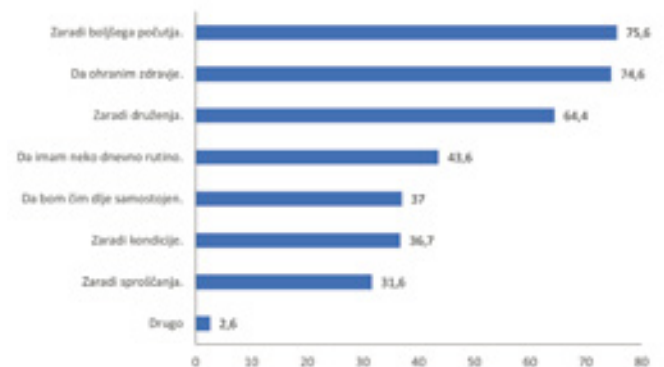
Slika 3. Kako bi ocenili jutranjo vadbo 1000 gibov?

Največ anketiranih članov je označilo, da jih prepriča to, da se telovadi zunaj, na svežem zraku in v bližini njihovega doma. Večji delež vpra-



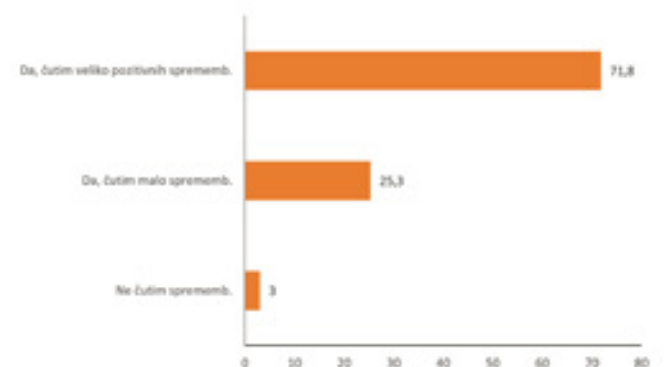
šanih se za vadbo odloči, ker poteka v družbi drugih, vsak dan in v jutranjem času.

Slika 4. Kaj je razlog, da ste se odločili za jutranjo telovadbo v Društvu šola zdravja?



Kar 97 % vprašanih članov poroča, da odkar zjutraj redno telovadijo po metodi 1000 gibov, pri sebi opažajo pozitivne spremembe, ob čemer so kar pri 72 % te spremembe velike. Najpogostejše se odražajo v večji gibljivosti, pogosto pa tudi preko občutja večje sproščenosti in izboljšane ravnoteže.

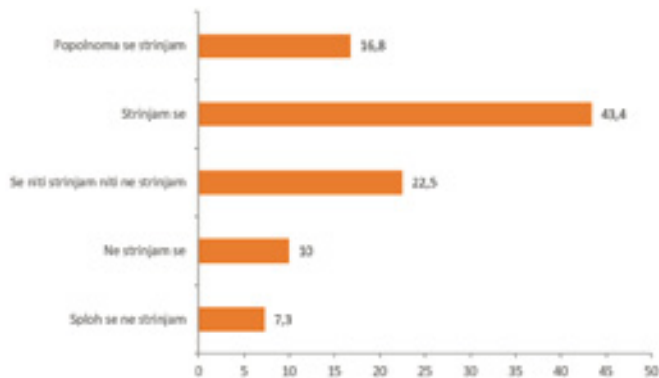
Slika 5. Ali opažate pri sebi spremembe na boljše, odkar zjutraj redno telovadite po metodi 1000 gibov?



Vključitev v DŠZ ima pomemben vpliv na psihološko blagostanje članov. Ob bolj pogostem

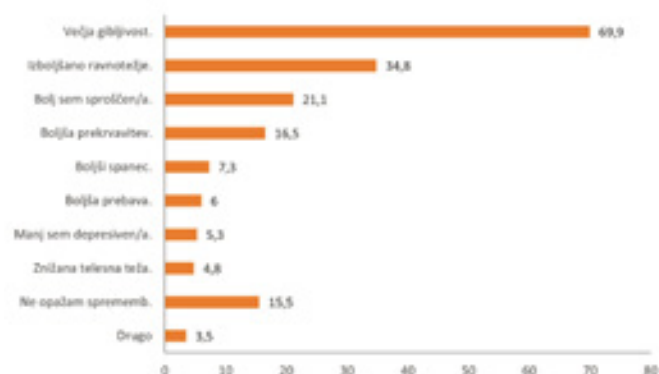
občutju sproščenosti, boljšem spancu in manjši depresivnosti, ima vključenost v društvo pomemben vpliv tudi na zmanjšana občutja osamljenosti. 52 % članov se redkeje ali pogosteje sooča z občutji osamljenosti, ki so se ob vključitvi v društvo zmanjšala pri 60 % članov.

Slika 6. Odkar sodelujem v Društvu šola zdravja, se počutim manj osamljeno.



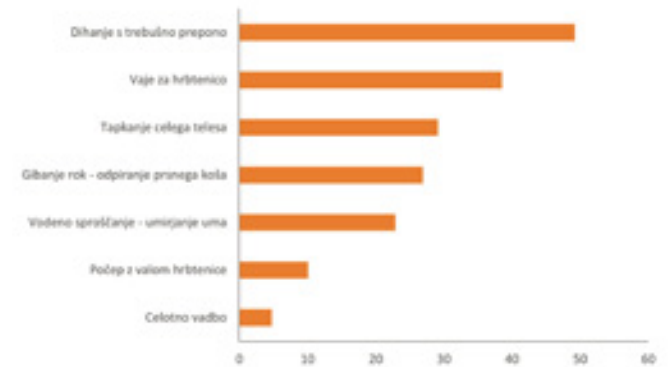
V društvu poleg jutranje vadbe po metodi 1000 gibov ponujamo tudi druge dejavnosti. Ena izmed njih so dodatne vaje za moč, ki jih izvajamo v živo ali preko zooma, česar se udeležuje 51 % vprašanih. Večina vaje opravlja s pomočjo elastike (74 %), brez pripomočkov (23 %) ali z utežmi (17 %). Odkar redno izvajajo vaje za moč, pri sebi opažajo predvsem večjo gibljivost, izboljšano ravnotežje in večjo sproščenost.

Slika 7. Ali opažate pri sebi spremembe na boljše, odkar redno izvajate vaje za moč?

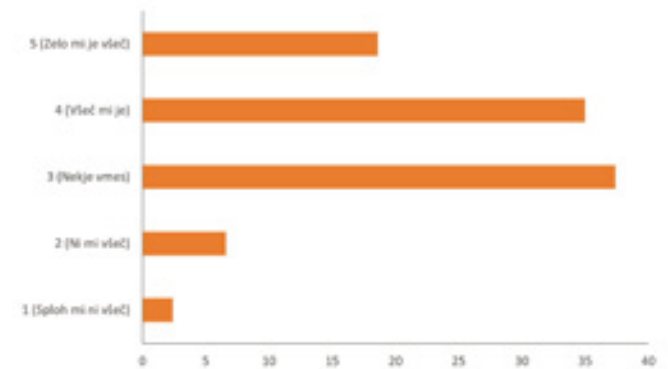


Druga tovrstna dejavnost je Dihamo z naravo, katere se udeležuje 32 % anketiranih članov. Več članov (43 %) bi se dejavnosti udeležilo, če bi bila ta na bližji lokaciji. 53 % udeležencev vadbe je z njo zadovoljnih in doma tudi sami izvajajo vaje iz dejavnosti.

Slika 8. Izvajate kakšno metodo iz vadbe Dihamo z naravo tudi sami doma?

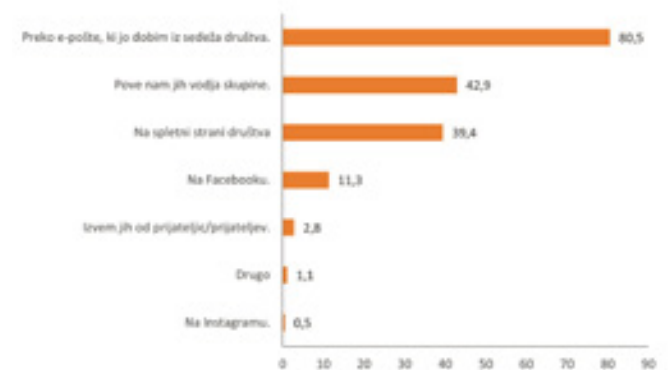


Slika 9. Kako bi ocenili dejavnost Dihamo z naravo?



O dogajanju v društvu so udeleženci ankete obveščeni preko vodje skupine, spletne strani društva, v največji meri pa preko e-pošte, ki jo dobijo s sedeža društva. Kar 94 % namreč prejema društvene novice, izmed katerih te prebira 97 % vprašanih. V tedenskih novičkah večina bralcev (96 %) novih vsebin ali tematik ne pogreša.

Slika 10. Kje spremljate novice in obvestila DŠZ?

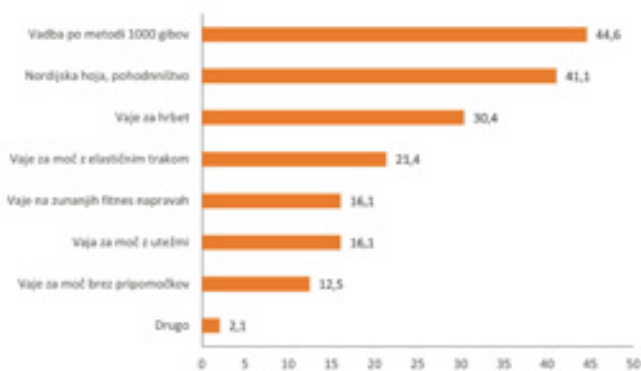


V DŠZ je trenutno včlanjenih več ženskih kot moških članov, ob čemer se sprašujemo, kako bi lahko delež slednjih povečali. V vprašalniku smo zato naše obstoječe moške člane vprašali, kakšna



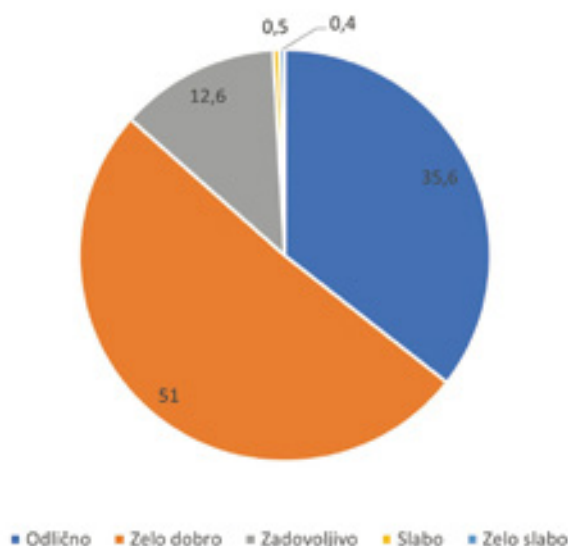
vadba bi moške pritegnila. Večina je mnenja, da bi bila to nordijska hoja in pohodništvo ter vadba po metodi 1000 gibov. Predvidevajo, da pri slednji udeležba ne bi bila večja, če bi bila namenjena izključno moškim. Kot največjo notranjo motivacijo zaznavajo namreč predvsem skrb za zdravje (86 %), ohranjanje moči in mišične mase (57 %) ter druženje (55 %).

Slika 11. Katera vadba bi po vašem mnenju najbolj pritegnila moške?



Zanimalo nas je tudi, kako zaznavate splošno delovanje DŠZ. V zadnjem letu tega večinoma ocenjujete kot zelo dobro ali odlično. Večina (41 %) ne pogreša nobenih vsebin in tematik.

Slika 12. Kako bi ocenili delovanje DŠZ v zadnjem letu?



Rezultati letošnje ankete potrjujejo, da DŠZ ostaja pomemben prostor gibanja, druženja in medsebojne podpore. Redna vadba po metodi 1000 gibov ter druge dejavnosti članom prinašajo boljše gibljivost, več energije, večjo sproščenost in občutek povezanosti. Visoka stopnja zadovoljstva in številne zaznane pozitivne spre-

membe kažejo, da skupaj uspešno soustvarjamo okolje, ki spodbuja zdrav, aktiven in kakovosten življenjski slog.

Ugotovitve ankete predstavljajo pomembno izhodišče za nadaljnje načrtovanje in razvoj programov, saj nam pomagajo ohranjati vsebine, ki so članom blizu, ter jih, kadar je to potrebno, nadgrajevati v skladu z njihovimi potrebami.

Celotno anketo si lahko ogledate na spletni strani društva.

Eva Kavčič, mag. psih.

»Vsak trenutek je lahko nov začetek«

Nov strateški načrt do leta 2030

Kam želimo priti, kako bi prišli do tja in kako izmeriti, ali smo pri tem uspeli – vse to so vprašanja, ki si jih Društvo Šola zdravja (DŠZ) zastavlja v zadnjem času. Za to potrebujemo strateško načrtovanje, sistematično določanje dolgoročnih ciljev, jasno vizijo in strategije, kako jih doseči. To pomeni (še) bolj učinkovito delovanje, še večjo usmerjenost in sposobnost prilagajanja željam in potrebam članov ter nadaljnji rasti in razvoju društva.

DŠZ je seveda že uveljavljeno društvo doma in tudi v tujini (nagrada Fit for life Foundation), s 16-letno tradicijo, z razvejano organizacijsko mrežo skupin, z mrežo usposobljenih prostovoljcev – vodij skupin in vaditeljev po vsej Sloveniji, z lastno strokovno službo in dobrim sodelovanjem z zunanjimi sodelavci in strateškimi partnerji. Ima svojo vizijo, poslanstvo in opredeljene vrednote delovanja. Vendar pa hiter družbeni razvoj, staranje prebivalstva, tudi članstva in vodij skupin DŠZ, hkrati pa tudi vse bolj dolgoživa družba, terjajo prevetritev vizije in poslanstva ter strateških ciljev društva. To zahteva tudi nadaljnje širjenje skupin na območja, ki so bila do sedaj še premalo pokrita, razširitev in nadgraditev obstoječih programov, v skladu s potrebami in željami članstva in potencialnih novih uporabnikov, kar pa terja tudi okrepitev strokovne službe in pridobivanje novih, stabilnih virov financiranja.

Kar nekaj korakov smo že naredili.

Temeljne vrednote društva, ki so osnova celotnega delovanja društva, smo že prevetрили in posodobili – zdravje, spoštovanje, prostovoljstvo, povezanost in enotnost, sočutje in hvaležnost, pozitivnost, učenje in napredek ter ugled društva.

V letu 2025 smo sprejeli **Načela ravnanja – etični kodeks društva**, objavili smo jih tudi v novem Priročniku o vajah za moč **+300 gibov – vaje za moč**.

1. *Skrbimo za telesno in duševno zdravje: Z zavestno prisotnostjo krepimo telesno in duševno zdravje.*
2. *Sprejemamo s spoštovanjem in odprtostjo: Dobrodošel je vsak – ne glede na starost, poreklo ali življenjske okoliščine.*
3. *Cenimo prostovoljstvo: Vsak srčen prispevek šteje in ga spoštujemo, saj prispeva k boljši skupnosti.*
4. *Sodelujemo povezano in enotno: Gradimo okolje zaupanja in varnosti.*
5. *Komuniciramo prijazno: Pogovarjamo se sočutno, poslušamo, izražamo hvaležnost, ne širimo govoric in nesoglasja rešujemo spoštljivo.*
6. *Vadimo z veseljem: Gibamo se v skladu s svojimi zmoglostmi in širimo dobro voljo.*

7. *Napredujemo iz dneva v dan: Ohranjamo samostojnost, krepimo in poglobljamo odnose ter osebno rastemo.*

8. *Krepimo ugled društva: Z oranžno barvo, rednim gibanjem in spoštljivim odnosom do ljudi v javnosti gradimo zaupanje in prepoznavnost DŠZ.*

Prav tako smo posodobili poslanstvo in vizijo, kot osnovo za nov strateški načrt društva.

Vizija: *do leta 2030 razširiti šolo zdravja v vsaj 100 občin po Sloveniji.*

Poslanstvo: *spodbujanje aktivnega staranja z zdravim življenjskim slogom, medgeneracijsko povezovanje ter celostna skrb za telesno in duševno zdravje.*

O novih strateških usmeritvah smo začeli razmišljati že v letu 2024. Ena od razprav je bila oktobra na srečanju vodij večjih podružnic v Veržeju, kjer smo usmerili pozornost predvsem v še učinkovitejšo organiziranost in posledično ustanovitev enot kot novih, povezovalnih oblik med skupinami, podružnicami in vodstvom organizacije. V letu 2025 smo nadaljevali z razpravami o strateškem načrtovanju društva v okviru posebne delovne skupine, v sodelovanju z zunanji svetovalci. Pri tem se je kot ena od programskih potreb pokazala potreba po dodat-





nih vajah za krepitev telesa. V ta namen je bil izveden pilotski projekt in konec leta izdan Priročnik metoda +300 gibov ter že izvedena prva usposabljanja. Na srečanju z vodji enot in njihovimi namestniki, julija 2025, smo sprejeli sklepe o prenovi vizije in poslanstva, vrednot DŠZ ter postopni vzpostavitvi enot.

V dosedanjih razpravah smo razmišljali o **šibkih točkah kot izzivih za oblikovanje novih strateških ciljev**: staranje članstva in menjavanje generacij, (ne)stabilno financiranje, (pre)majhna strokovna služba glede na širjenje članstva in skupin, potreba po večji podpori in povezovanju skupin, podpora vodenju skupin, podružnic in enot, ki temelji na delu prostovoljcev kot ključnih nosilcev dejavnosti, razvijanje in nadgrajevanje programov, in, ne nazadnje, nadaljnja, še obvladljiva širitev skupin in števila članov (optimiziranost velikosti organizacije).

Kako torej do novega strateškega načrta 2026 – 2030? Z opredelitvijo prioritet in oblikovanjem jasnih, konkretnih strateških ciljev in nato njihove operacionalizacije z opredeljenimi analogami, roki in nosilci za njihovo izvajanje.

Razmišljali smo že o **možnih prioritetah**, kot so: informiranje, usposabljanje in motiviranje prostovoljcev – vodij skupin in njihovih namestnikov, nadaljnji razvoj programov, fundraising – iskanje stabilnih virov financiranja, zadostno število strokovnega kadra za vodenje programov in usposabljanje prostovoljcev, povezovanje skupin vsaj na regionalni ravni ter nadaljnja rast števila članstva – novih skupin (največ po 10 do 20 na leto).

Prioritetam, ki bodo dokončno še opredeljene, morajo slediti **ključni ukrepi** po posameznih vsebinah in za posamezne ciljne skupine:

a) za program: strokovno utemeljen program in usposobljen strokovni kader za pravilno usposabljanje vaditeljev;

b) za člane – udeležence programov: osveščanje in spodbujanje članov za aktivno skrb za zdravo življenje, usposabljanje vodij za vodenje (veščine vodenja), motiviranje in negovanje pripadnosti društvu;

c) za vodje skupin ter vodje enot in podružnic: opolnomočenje, motiviranje, povezovanje in negovanje odnosov, usposabljanje;

č) za strokovno službo: okrepitev strokovne službe z zagotavljanjem stabilnih finančnih virov za celostno pomoč in opolnomočenje vodij skupin, enot in podružnic;

d) za financiranje: zagotavljanje stabilnih virov s še večjim povezovanjem z lokalnim okoljem (občinski proračuni) in potencialnimi financerji.

Kako torej priti do novih strateških ciljev?

Na prednovoletnem srečanju vodij enot, 10. decembra 2025, je bila osrednja tema Nove strateške usmeritve društva do leta 2030. Moderatorja Alenka Oblak in Sašo Kronegger, ki sodelujeta z nami v okviru regijskega centra NVO Novo mesto in kot zunanja sodelavca pomagata pri oblikovanju novega strateškega načrta, sta ocenila, da DŠZ odraža izjemno rast in aktiven razvoj organizacije, zaradi česar je nujno sistematično določiti, kaj se v društvu trenutno dogaja, kaj so potrebe na terenu, kakšna je zelena smer nadaljnjega razvoja – torej priprava strateškega načrta, pri katerem lahko do ciljev vodi več poti.

Udeleženci, ki smo sodelovali v strukturirani delavnici po metodi »svetovne kavarne« in razpravljali o aktualnih izzivih in potrebah društva, smo izpostavili sedem prioritetenih tem: strokovnost, prostovoljstvo, ohranjanje in nadaljnji razvoj skupin, vsestransko obveščanje, skrb za članstvo, druženje ter vidnost in prepoznavnost (kot zadnja, a prav tako pomembna tema). Iz teh smo izluščili tri osrednje prioritete: strokovnost, ohranjanje in širjenje skupin ter negovanje prostovoljstva kot ključne vrednote društva. Na tej osnovi bo delo nadaljevala ožja delovna skupina, imenovana na tem srečanju, ki bo oblikovala osnutek celotnega, podrobnega strateškega načrta društva, s konkretizacijo ciljev, rokov in nosilcev ter strategijami za njihovo uresničevanje. Seveda bo o tem, pred dokončnim sprejemom, tekla širša razprava v okviru enot.

Besedilo: Jelka Bratec, članica Strateške skupine DŠZ, foto: Bogdan Martinčič

Srebrni red za športne zasluge Visoko priznanje Silvici Erlih

»Jutranja telovadba in povezovanje sta naša najmočnejša pot naprej«

Silvica Erlih je dolgoletna prostovoljka Društva Šola zdravja (DŠZ) in vodja največje podružnice Ljubljana, ki danes povezuje 30 skupin in skoraj 750 članov. Decembra 2025 je kot prva članica DŠZ prejela Srebrni red za športne zasluge Športne unije Slovenije – tretje najvišje priznanje v njihovi hierarhiji. S Silvico sem se pogovarjala o njenih začetkih, prostovoljstvu, povezovanju in pomenu jutranjega gibanja.

Od prvih stikov z jutranjo telovadbo 1000 gibov do rasti DŠZ

Njena zgodba se je začela pred skoraj dvajsetimi leti. *»Vsako jutro sem hodila na sprehode po Poti spominov in opažala majbno skupinico ženske, ki so med sprehajanjem svojih kužkov tudi telovadile. Srečevali smo se, se pozdravljali in nekega dne sem obljubila, da se jim bom pridružila. Ta obljuba se je zelo hitro uresničila, saj me je bolečina v ramenu prisilila, da sem namesto zdravnika poskusila s telovadbo.«*

Dekleta so jo lepo sprejela. Jožica Černič, kasnejša vodja skupine, jo je povezala z Emo Perkovič, eno od vizionark in soustanoviteljic DŠZ. *»Emina predstavitev telovadbe po metodi dr. Grishina je*





bila zame odločilni trenutek. Takrat še nismo imeli ustanovljenega društva, vendar smo vsako jutro telovadili z veliko predanostjo.«

Silvica poudarja, da je bila ključna vztrajnost – telovadba vsako jutro, ne glede na vreme. Pomemben korak je bil tudi dogovor s Kajak kanu klubom Ljubljana, ki jim je dovolil uporabo igrišča. To jim je dalo prostor in stabilnost, da so se lahko širili in vabili ljudi vseh starosti. *»V našem okolju smo ljudi poznali, zato smo jih dobesedno vabili od vrat do vrat. Pomembno je bilo, da smo nove članke sprejeli prijazno, z nasmehom in pozitivno energijo. Marsikdo sprva ni zmožgal vaj, a s pomočjo dr. Grishina, ki nas je pogosto obiskoval, in s podporo skupine je marsikomu uspelo.«*

Z ustanovitvijo DŠZ leta 2009 se je začelo novo obdobje povezovanja in rasti. Skupine so se začele množiti v Ljubljani, okolici in drugod po Sloveniji, sodelovanje se je razširilo na Rdeči križ, društva upokojencev, krajevne skupnosti in druge organizacije. *»Ni bilo vedno lahko. Marsikdo ni bil pripravljen prevzeti vodenja skupine, zato je bila pomoč dr. Grishina z njegovim znanjem in vizijo zelo pomembna. Postopoma se je mreža širila in danes lahko rečem, da je bil trud poplačan,«* pove Silvica.

Vodenje ljubljanske podružnice in povezovanje z okoljem

Danes Silvica vodi največjo podružnico DŠZ – Podružnico Ljubljana. Po izvolitvi za vodjo se je njena naloga povezovanja skupin in vodij še povečala. *»Trenutno v Ljubljani deluje 30 skupin, dodatnih sedem pa v okolici. Ključ uspeha je, da skupine pomagajo ustanavljati nove skupine in se med seboj povezujejo.«*

Z vodji in namestniki skupin se vsako leto dogovarjajo o skupnih projektih, sodelovanju v četrtnih skupnostih in dogodkih v mestu. *»Medsebojna povezanost in stalna komunikacija mi dajeta energijo, da lahko tako velika skupnost dobro deluje. Težave rešujemo sproti – s pogovorom in iskanjem skupnih rešitev.«*

Za Silvico je povezovanje z različnimi institucijami ena ključnih nalog. Aktivno sodeluje z Mest-

no občino Ljubljana, četrtnimi skupnostmi, Simbiozo, centri za krepitev zdravja, organizacijami pacientov, zvezo upokojencev in športnimi skupnostmi. *»Naši člani potrebujejo več kot samo telovadbo – potrebujejo druženje, pogovor, včasih tudi zdravstveno ali psihološko podporo. Pogosto že malo spodbude in dobre energije naredi veliko. Jutranja telovadba in druženje sta za mnoge prvi koraki k boljšemu dnevu in boljšemu počutju.«*

Svetovni dan varnosti pacientov vidi kot pomembno priložnost za povezovanje organizacij, ki delujejo na področju zdravja. *»Tu se srečajo različne ideje in možnosti pomoči. Vključevanje novih članov iz drugih društev in njihovo sprejemanje v naše skupine pomeni, da uresničujemo skupne cilje – izboljšujemo telesno in duševno kondicijo ljudi.«*

Srebrni red za športne zasluge – priznanje skupnosti in pogled naprej

Novica o prejemu Srebrnega reda za športne zasluge jo je presenetila. *»Tega priznanja nisem pričakovala, še manj pa Srebrnega reda.«* Do zdaj smo bili na podelitvah večinoma le omenjeni. *»Ponosna sem, da sem ga prejela kot posameznica in kot del Društva Šola zdravja. Zame je to nagrada za skoraj dvajset let dela – zase in za ljudi okoli mene. Hkrati pa me obvezuje k še večjemu povezovanju, sodelovanju in pomoči skupnosti.«*

Kot prva članica DŠZ s tem priznanjem, Silvica poudarja: *»Tega ne vidim kot osebno priznanje, temveč kot priznanje vsem, ki soustvarjamo DŠZ. Če sem jaz prva, pomeni, da je nekdo moral odpreti vrata. Prepričana sem, da ne bom zadnja, saj je v društvu veliko srčnih prostovoljk in prostovoljcev.«*

Na vprašanje o prihodnosti DŠZ Silvica odgovarja optimistično: *»Želim si, da bi ta zgodba trajala še dolgo. Da bi čez dvajset let lahko pisali še lepše rezultate, da bi člani ostajali čili, mladostni in pozitivnega duha. Jutranja telovadba, povezovanje, poslušanje in medsebojna podpora so naša najmočnejša pot naprej.«*

Pogovarjala se je: Neda Galijaš, dipl. nov., foto: Bogdan Martinčič

Aktivno v tretje življenjsko obdobje

Predsednica Društva Šola zdravja **Zdenka Kavčič** in član Upravnega odbora DŠZ **Matjaž Marinček** sta se 20. novembra 2025 v Celju udeležila **19. kongresa športa za vse**, ki ga organizira Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.

Gre za osrednji strokovni dogodek na področju splošne telesne dejavnosti v Sloveniji. Oba naša predstavnika sta na kongresu aktivno sodelovala tudi s strokovnim člankom, objavljenim v zborniku dogodka.

Letošnji kongres z naslovom *Aktivno v tretje življenjsko obdobje: gibanje kot most med delom in pokojem* je poudaril pomen redne telesne dejavnosti pri prehodu iz delovnega obdobja v upokožitev. Strokovnjaki s področij športa, zdravja, psihologije, sociale in izobraževanja so predstavili izsledke raziskav, priložnosti ter izzive starajoče se družbe, pa tudi številne dobre prakse.

Med ključnimi poudarki je bila vloga gibanja pri ohranjanju telesne zmogljivosti, delovne sposobnosti in duševnega zdravja starejših, pa tudi njegovi socialni učinki – predvsem pomen dru-

ženja, pripadnosti in medgeneracijskega sodelovanja.

Predsednica Zdenka Kavčič je na okrogli mizi predstavila delovanje Društva Šola zdravja, ki je s svojo mrežo več kot 260 skupin v 91 občinah prepoznano kot ena najuspešnejših praks pri spodbujanju redne telesne dejavnosti starejših. Izpostavila je moč vsakodnevne jutranje vadbe, podporo prostovoljcev ter pomembno socialno vlogo, ki jo ima društvo v življenju mnogih članov.

Kongres je pokazal, da sta povezovanje organizacij in razvoj strokovno vodenih ter dostopnih programov ključna za aktivno staranje prihodnjih generacij. DŠZ pri tem ostaja pomemben sogovornik in primer dobre prakse na nacionalni ravni.

Podrobnosti najdete na spletni strani društva na povezavi <https://solazdravja.com/wp-content/uploads/2025/11/porocilo-za-splet.pdf>

Besedilo: Neda Galijaš, dipl. nov., Uredniški odbor revije, foto: Matjaž Marinček





Jutranja vadba je dragulj, ki ga moramo brusiti vsak dan znova

Ob koncu leta 2025 smo se preštele: 46 članic nas je bilo na zadnji dan leta! Skupina raste počasi. V septembru bomo praznovala 10 let naše vadbe. Glede na novo organizacijo Društva Šola zdravja (DŠZ) spadamo v enoto 18 pod vodstvom neumorne Erike Rajšp.

Jutranja vadba za popoln začetek dneva je dragulj, ki ga moramo brusiti vsak dan znova, ker veliko prispeva k fizični in hkrati psihični kondiciji vsake posamezne članice, vendar pa želja po druženju z drugimi skupinami ostaja na prvem mestu!

Hvaležne smo za vsako povabilo, hkrati pa želimo ostati tudi dobre gostiteljice. Srečanje vseh skupin DŠZ, občni zbori, obletnice skupin pustijo pečat in odgovor, da je tudi majhen kraj, kot je Razvanje, lahko del velike oranžne družine



ne na ravni Slovenije. Široka socialna mreža se brez vprašanja ustvarja samoumevno!

Ugodni prevozi širom Slovenije krajšajo relacije. Nova znanja dobivamo na izobraževanjih s pomočjo strokovnega kadra DŠZ doma v Razvanju, na Zboru članov v Ljubljani, v Veržeju. V Žireh smo uživali v prečudoviti naravi skozi čipke, v Beltincih smo dobili pesem »vsakdo mora imeti prijatelja«. Na gradu Vurberk smo spoznavali življenje grajske gospode.

Oktober 2025 sem sodelovala na izobraževalno-družabnem srečanju vseh vodij skupin v Športnem parku Rakovnik. Vadbi 1000 gibov in Dihamo z naravo je s strokovno razlago vodil Andraž, Simon pa vaje za moč. Želja za leto 2026 je, da vse tri vadbe izvajamo na isti lokaciji.

Kot gostiteljice smo v letu 2025 povabile članice skupin iz Škofje Loke; zastopale so več skupin, vodja na tem njihovem izletu v Razvanje in Maribor pa je bila Valentina Demšar. Želja ali načrt za leto 2026 je povabiti skupine iz Kamnika in Ribnice na Dolenjskem. Pri teh skupinah smo bile v preteklosti odlično sprejete, seveda po poprejšnjem dogovoru!

Obiskati druge skupine, z njimi najprej telovaditi, si ogledati kraj je zelo zanimiva izkušnja, vendar pa je prav, da se tudi na svoji zelenici doma pokažemo s skupno vadbo. V Razvanju smo v letu 2025 praznovali 1040 let prve omembe kraja – kot članice DŠZ smo z jutranjo vadbo otvorile praznovanje, ki je postopoma, z različnimi dogodki in prireditvami, trajalo skozi vse leto.

Kot skupina delujemo povezovalno. Če pade odločitev, da gremo v kino, se je to v preteklem letu tudi zgodilo! Družno iz Razvanja na bus in zvečer nazaj. Zadnji je bil ogled filma Belo se pere na 90 režiserja Marka Naberšnika.

Leto 2025 je zaključeno. Biti mora priložnost, da iz izkušenj napišemo boljšo zgodbo. Tudi ti in tudi jaz. Z občutki hvaležnosti zaključujem ta zapis, saj verjamem v dobre in pogumne odločitve v letu 2026.

Besedilo in foto: Minka Donik, skupina Ognjič Razvanje



Skupina Ljubljana – Ruski car

Ruske carice

Naša skupina obstaja že kar 15 let. Sama sem se ji priključila tudi že dolgo nazaj. Prvih telovadk ni več prav veliko, a so še vedno zelo vztrajne.

Vsako jutro se zberemo na krasnem igrišču v bližini gosto naseljene Bratovševe ploščadi. Igrišče obkrožajo drevesa z bogatimi zelenimi krošnjami, v katerega nas zjutraj pozdravi ptičje petje, ki je zlasti glasno in veselo v času pomladi. Takrat se ptički skupaj z nami razveselijo toplega sonca in bogatega zelenja.

Kar veliko število se nas zbere vsako jutro, včasih več, drugič manj. Po vadbi se družimo tudi ob kavi. Naša družba je predvsem ženska, a kljub temu zelo pestra. Sprva je bilo v njej nekaj moških, sedaj pa se nam občasno pridruži le še eden. Med nami je prijateljica, ki je med operacijo kolka postala invalid, a se nam vseeno ni izneverila. Vsako jutro se nam pridruži s pomočjo rolatorja, ki ji je v oporo pri hoji in izvedbi vaj.

Zadnja leta smo postali mednarodna skupina, saj se nam je po izbruhu vojne v Ukrajini priključila Ljudmila iz Odese, ki je k nam pribežala skupaj

s hčerkino družino in se naselila z njimi v bližnji hiši. Trenutno je ni med nami, ker se je vrnila v domovino, z njo pa smo se vedno sporazumevali s pomočjo prevajalnika na Googlu.

Pred enim letom pa je prišla med nas Kitajka Ping Xu, ki nas vsako jutro pozdravi s svojim prisrčnim belim nasmehom. S svojo prisotnostjo nas je precej pomladila. Sprva smo se z njo sporazumevali v angleščini, a njena slovenščina iz dneva v dan vidno napreduje. Z očmi in ušesi kar vpija naše klepetanje. Ponosno nam je pokazala rezultate izpita iz slovenščine. Skupaj z njo se veselimo njenih napredkov in veseli smo, ker se med nami dobro počuti in je vedno vedra in nasmejana. Da ji je med nami res lepo, je pokazala tudi s tem, da je sredi avgusta s seboj na jutranjo vadbo pripeljala še svojo mamo in brata, ki sta prišla k njej na obisk iz daljne Kitajske. Pridružila sta se nam pri vajah in tudi pri kavi. Nadvse sta bila zadovoljna, ker sta videla, kako prisrčno je njuna hči oziroma sestra sprejeta v naš krog.

Naša skupina se vztrajno širi in vsakega novega člana z veseljem sprejmemo.

Besedilo: Vida Juvan, foto: Merima Sarajlija in arhiv skupine Ljubljana – Ruski car





Skupina Renkovci

Naš prvi rojstni dan: nevidne niti, ki jih tkemo med seboj

S Šola zdravja sem se srečala pred poldrugim letom, ko me je prijateljica povabila na jutranjo telovadbo v skupino v Beltince. Bilo mi je všeč in tudi telo mi je sporočalo, da mu telovadba go-di. Ker je vse dobro treba deliti, sem svojo pozitivno izkušnjo delila s sovaščankami in sovaščani ter jih nagovarjala, da bi tudi pri nas v Renkov-



cih začeli s telovadbo 1000 gibov. In zgodilo se je: novembra 2024 je skupina Renkovci zaživila.

Na druženju ob koncu leta 2025 smo se sladkali s prvo rojstnodnevno torto, ki jo je za nas oranžne spekla sošolka Ana. Skupaj smo ugotovili, da je Šola zdravja bistveno več kot le telovadba. To je naše medsebojno spoštovanje in tudi naše hecanje; vsak nasmeh, vsaka lepa beseda, vsak pozdrav in pomahljaj z roko, je naša himna. To je tudi naša skrb en za drugega, ko se vprašamo, kaj se s kom izmed nas dogaja, ko izostane od običajnih srečanj. To so tudi srečanja s sošolkami in sošolci iz drugih skupin in načrtovanje, kako bi nam skupaj lahko bilo še lepše.

Ja, Šola zdravja so nevidne niti, ki jih tkemo med seboj, to je občutek pripadnosti in vedenje, da smo del skupine, naše skupine Renkovci, nove podružnice Turnišče in vseslovenskega Društva Šola zdravja.

Besedilo: Marija Štesl, foto: Gregor Čiček, skupina Renkovci

Skupina Novo mesto – Pod Trško goro

Telovadba, druženje, izleti – naš skupni moto

Skupina Novo mesto – Pod Trško goro je nastala v času covida. Takrat smo skupaj telovadili le en teden, a že tisti kratek začetek je pokazal, kako močna je naša želja po gibanju in druženju. Iz tega tedna je zrasla skupina, ki bo v letu 2026 praznovala že pet let. Skupina šteje 19 članic in enega predstavnika moškega spola. Smo skupina čudovite starejše generacije in dokazujemo, da leta niso ovira za gibanje, druženje in dobro voljo.



Naša srečanja niso le telovadba: so trenutki, ko se ustavimo, si vzamemo čas drug za drugega in se spomnimo, kako dragoceno je, da nismo sami. Posebej lepo je, ko se po telovadbi usedemo skupaj ob kavici, ob praznovanju rojstnega dne pa se posladkamo in zapojemo.

Tudi zaključki leta so postali naša tradicija. Vsako leto znova pokažemo, da znamo praznovati, se poveseliti in si zaželeli vse dobro.

Na jesenski izlet leta 2025 smo se z avtomobili podali proti priljubljenemu dolenskem smučišču Gače. Res ni bila sezona smučanja, je pa bil ogled prelepe narave in vasice tudi nekaj vreden. Da pa nismo ostali lačni in žejni, sta poskrbela zakonca Mihelčič iz Semiča na njihovi ekološki kmetiji v Komarni vasi.

Naj bo tudi prihodnjih pet let polnih zdravja, gibanja, dobre volje in prijateljstva. Na zdravje naši skupini in na vse, kar še pride.

Besedilo in foto: Metka Smiljič, skupina Novo mesto – Pod Trško goro



Skupina Orehovica

Gibanje je najboljša pot do zdravja in dobrega počutja

V občini Šentjernej je pred kratkim zaživela nova skupina, ki vsako jutro ob 7.30 s pozitivno energijo in nasmehom začne dan. Redno vadbo po metodi 1000 gibov trenutno obiskuje že 23 članov, ki dokazujejo, da je gibanje najboljša pot do zdravja in dobrega počutja. Ekipo sestavljajo tako moški kot ženske, med njimi pa so tudi pari, kar daje vadbi še dodatno prijetno in povezovalno noto.

Polurna jutranja vadba je namenjena ohranjanju gibljivosti, krepitvi telesa in sprostitvi duha. Vaje so preproste in prilagodljive, zato so primerne za vse – tudi za tiste, ki se z vadbo šele spoznava. Za udeležbo ni potrebna posebna telesna pripravljenost ali draga športna oprema, le udobna oblačila, primerna obutev in dobra volja.

Posebno vlogo pri ustanovitvi skupine je imela Slavica Tomše, vodja šentjernejske skupine Šole zdravja, ki je prebivalce Orehovice in okolice z veseljem vpeljala v izvajanje vaj in jim predala svoje bogate izkušnje. S svojim zgledom in srčnostjo je navdušila mnoge, da so naredili prvi korak k bolj aktivnemu in zdravemu življenju.



Vadeči se zbirajo vsak dan, razen ob vikendih in praznikih, ne glede na vreme – sonce ali dež. Med njimi prevladujejo starejši, ki so hitro spoznali, da jutranje gibanje prinaša več energije, boljše ravnotežje in lažje opravljanje vsakodnevnih opravil. Ob tem se spletajo tudi nova poznanstva in prijateljstva, saj je druženje po vadbi ob prijetnem pogovoru in kavi že stalnica.

Mnogi udeleženci opažajo, da se po nekaj tednih redne vadbe počutijo bolje – zmanjšajo se bolečine v sklepih, izboljša se gibljivost, raven energije in splošno razpoloženje.

V Šoli zdravja v Orehovici so vrata odprta za vse, ki bi radi dan začeli z gibanjem, dobro voljo in družbo pozitivnih ljudi. Pridružite se nam – skupaj bo vsak dan lepši in bolj zdrav!

Besedilo: Nives Škufca, foto: Brigita Kranjc, skupina Orehovica

Skupina Pribanjci, Hrvaška

Inventura leta 2025

Leto 2025 smo začeli s tradicionalnim pohodom na Žeželj. Nekaj dni zatem smo pričeli s praznovanjem rojstnih dni naših članov, starih 70 in 80 let.

Udeležili smo se srečanj v Beli Krajini, Zbora članov v Ljubljani in vseslovenskega srečanja v Žireh. Obiskali smo prelep naravni park Kamačnik v Gorskem Kotarju.

V Črnomlju in Vinici smo se udeležili izobraževalnih predavanj.

V naši občini Bosiljevo organizira Športsko društvo Kupa »olimpijado starih iger«, ki se je udeležujemo s svojimi vajami. Letos so se nam





pridružili člani skupin Dragatuš, Gradac, Kanižarica in Tanča Gora.

25. julija smo odtelovadili 2.050-tič, 20. avgusta pa obeležili 8 let vadbe in druženja. Ugotovili smo, da nam vaje po Metodi 1000 gibov tako fizično kot psihično veliko pomenijo.

1. oktobra smo se z vlakom odpeljali v Zagreb, se udeležili srečanja Mednarodnega dneva starejših in telovadili. Nadaljevali smo z obiskom

Udruge Zora Prilišće, si ogledali njihovo razstavo del amaterskih umetnikov in predstavili naše vaje.

V hladnih dneh oktobra smo obiskali Robinson camp Kupa. Zaključek leta je bil v Kanižarici, kjer smo odvadili, se pogostili in veselili.

Besedilo in foto: Vladimira Špehar, skupina Pribanjci, Hrvaška

Skupina Ljubljana – Gunclje

V neokrnjeni naravi, na robu gozda

Z delovanjem smo pričeli 10. maja 2021 ob vznožju Šentviškega hriba, poleg skakalnic v Guncljah. V maju 2026 bomo praznovali že peto obletnico našega delovanja.

Od Društva Šola zdravja (DŠZ) smo prejeli ustrezno literaturo avtorja dr. Grishina. Zbralo se nas je nekaj ljubiteljev športne vadbe, vabila pa smo raznesli po celotnem okolišu Guncelj. Prvih približno deset dni so nam vaje predstavljali kolegi iz sosednje skupine Ljubljana – Brod: Draga in Vili Hočevar ter Jaka Razpet, za kar smo jim bili zelo hvaležni.

Že v istem mesecu sta dve članici naše skupine opravili ustrezno izobraževanje v okviru DŠZ. Mnoge članice in člani se pred tem nismo poznali, a nas je skupna vadba hitro povezala.

Vaje so potekale – in še danes potekajo – vsak delovni dan, od ponedeljka do petka, ob 8. uri zjutraj. Dokler smo bili še aktivni in je bila služba na prvem mestu, redna vadba pogosto ni bila mogoča, z upokojitvijo pa nas je Šola zdravja povezala v prijetno skupino, v kateri vsakdan bogatimo z gibanjem, dobro voljo, zadovoljstvom in druženjem.

Ob rojstnih dnevih naših članic in članov se vedno poveselimo in tudi zapojemo. Darilca

izdelamo sami, med seboj pa si radi izmenjamo tudi dobre kuharske recepte. Vsako leto organiziramo novoletno srečanje, jesenski in spomladanski piknik, enkrat na teden se dobimo ob »kavici«, občasno pa se odpravimo tudi na skupen sprehod. Vse to je del naše skupnosti.

Imamo veliko srečo, da lahko telovadimo v neokrnjeni naravi, na robu gozda pod skakalnicami. Telovadimo vsak dan, tudi med prazniki, kadar ti padejo med tednom. Vreme nam ni ovira – ne mraz, ne dež, ne sneg. Imamo majhno streho, pod katero se lahko stisnemo, poleg tega pa iz »cukra« pač nismo.

Telovadimo, ker se zavedamo, kako pomembno je izvajanje 1000 gibov za naše telo in zdravje. Vsi smo opazili večjo gibljivost ter večjo odpornost proti prehladam in okužbam. Vadba nam pomeni zelo veliko.

Po starosti smo precej raznolika skupina. Naša najstarejša članica se vadbe udeležuje s pomočjo hojice, kadar ji zdravje in razmere to dopuščajo. Zavedamo se zlatega pravila, da moramo poslušati svoje telo in upoštevati navodila osebnih zdravnikov.

Projekta Dihajmo z naravo še nismo realizirali – ta izziv nas še čaka.

Vadbo 1000 gibov toplo priporočamo svojim znancem in vsem ljudem v naši soseski.

Besedilo: Irena Lenarčič, skupina Ljubljana – Gunclje, foto: arhiv DŠZ





Skupina Mali Slatnik

Zakorakali smo v deveto leto

Minilo je že celih osem let, kar smo se poznega jesenskega ponedeljka zbrali na dogovorjenem mestu in se prepustili kolegicam iz skupine Portoval, da nas popeljejo v svet Šole zdravja. Prav tako je preteklo že štiri leta, odkar smo osnovno jutranjo telovadbo 1000 gibov nadgradili z vajami za moč s pomočjo uteži ter vajami s palicami za krepitev in gibljivost ramenskega obroča. Drugi del vadbe je časovno krajši, navdušenje nad njim pa je bilo občutno, saj predstavlja zanimivo popestritev prvega dela in hkrati izboljšanje naše telesne kondicije.

Že od vsega začetka smo prav ponosni, da se je skupini pridružilo šest moških. Njihov delež v skupnem številu se giblje od petine do četrte. Če nas vprašate za mnenje, kako jih pridobiti, pa resnično nimamo pravega nasveta: kar prišli so. Očitno se dobro počutijo. To dokazujejo tudi z dokaj rednimi prihodi na telovadbo.

Številčno se je naša skupina v lanskem letu precej okrepila, ker se je v marcu nekaj članic odločilo za telovadbo na samostojni lokaciji na Potovem Vrhu, ki je približno 2 kilometra oddaljen od sedeža skupine, kar nekaterim predstavlja težavo s prevozom. S tako rešitvijo smo uspeli vključiti v jutranjo vadbo še nekaj več krajank.

Iz naših izkušenj je resnično pomemben del jutranje telovadbe tudi druženje po njej. Ob koncu vodenja zadnje vaje nekaterim že na glas diši po kavi v bližnjem lokalu, ki ga vodi prijazna najemnica, s katero smo vzpostavili prijeten odnos. Tam se zadržimo odvisno od razpoložljivega prostega časa, saj si skoraj vsi, kljub zrelem letom, še vedno prizadevamo čim več zelenjave pridelati sami. Količine, ki presegajo naše potrebe, si dobrovoljno delimo.

Poleg vsakodnevnega druženja se radi zberemo na pikniku, praviloma dvakrat na leto. Spomladi nas gosti Marjan na posebej idi-

ličnem mestu v dolinici ob potočku, ki nam hkrati služi za hladitev pijače, obenem pa nudi, skupaj z drevjem, prijeten hlad.

S kostanjevim piknikom vsako jesen praznujemo obletnico ustanovitve skupine. Ker se zavedamo, da za naše telo samo telovadba ni dovolj, piknik v ugodnih razmerah združimo še s pohodom v bližnji okolici. Po hoji, ki nam spodbudi tek, našega peka Mirka včasih kar malo priganjamo za pripravo dobrot na žaru.

Za dobro razpoloženje na druženjih je zadolžen Dušan, ki je način, kako pričarati prijetne zvoke iz harmonike, osvojil v zrelejših letih. Zelo lepo mu uspeva. Če je le prostor primeren, se dogodek zaključi s plesom. No, kaj bi naša skupina brez moških. Glede na omenjene vloge samo treh predstavnikov jih resnično nujno potrebujemo.

V maju 2025 smo se odločili za malo daljši pohod v Belo Krajino. Iz Novega mesta smo se z vlakom odpeljali do Rožnega Dola, od tam pa peš na 547 m visoki Smuk nad Semičem. Vseh 10 pohodnikov je uro in pol dolgo pot uspešno prehodilo, pretežno po senčni makadamski cesti. Sledil je počitek z malico pri mizi pod kočo. Okrepčani in zadovoljni smo se po krožni poti spustili do železniške postaje v Semiču in bili med potjo deležni lepih razgledov v dolino. Že tik pod kočo smo lahko občudovali pisano košnico raznovrstnih rož, med katerimi je prevladoval nežno rumeni oslad. Dan je bil za nas popoln.

*Besedilo: Slavka Barbo, vodja skupine Mali Slatnik,
foto: Ida Zrim*





Skupina Trebnje

Na eni najlepših lokacij

17. februarja 2026 bomo praznovali že deset let delovanja naše skupine.

Po nespodbudnem začetku, ko se nas je na igrišču zbralo le sedem, je skupina počasi postajala prepoznavna v svojih oranžnih oblačilih in pričela privabljati nove člane. Leta 2025 je štela 24 članov, ki smo redno prihajali k telovadbi, nekaj pa se nam jih je pridružilo le občasno zaradi zdravstvenih težav oziroma okrepanj po operacijah.

Pred dvema letoma smo se odločili, da zapustimo Športni park in začnemo z vadbo v Parku likovnih samorastnikov. Z ureditvijo razstave kipov na prostem je namreč Galerija likovnih samorastnikov Trebnje razširila svoje prostore na zelene površine in obiskovalcem ponudila kulturno obogaten kotiček za druženje. In v tem kotičku poteka naše vsakodnevno razgibavanje. Telovadimo na ploščadi pred Knjižnico Pavla Golie, obdaja pa nas devet večjih kipov, ki v središče postavljajo ljubezen, mir, svobodo. Res se lahko pohvalimo, da telovadimo na eni naj-



lepših lokacij. Obenem pa imamo možnost, da lahko vadimo zunaj v vsakem vremenu, saj pred padavinami poiščemo zatočišče na odru. Le v decembru in začetku januarja oder zavzamejo jaslice, mi pa telovadimo pred njimi in tedaj je telovadba res nekaj posebnega. Če pa naletava še sneg, tako kot nekajkrat letos, je prizor čaroben.

Z večletnim druženjem se je v skupini okrepila pripadnost. Vsako jutro občutimo, da smo s seboj prinesli dobro voljo in pozitivne misli. Ob čakanju na začetek vadbe se razvije živahna debata, ki jo prekine šele vaditeljičin pozdrav: Dobro jutro ... Po telovadbi odidemo najmanj trikrat na teden na kavico, kjer nam ne zmanjka ne besed ne smeha.

Tako kot vsako leto smo se tudi letos podali na celodnevni izlet. Tokrat smo izbrali evropsko prestolnico kulture v letu 2025, Novo Gorico v partnerstvu z Gorico. Z vodičko smo si ogledali obe mesti in spoznali del njune zgodovine.

Naj nas vsakdanja telovadba 1000 gibov še dolgo časa krepí, naj nam druženja ob kavici lepšajo dni in naj nam izleti razkrijejo še marsikateri kotiček naše lepe domovine!

Besedilo: Marija Šušteršič, foto: Brigita Kermc, skupina Trebnje

Skupina Ljubljana – Koseški bajer

Brez naših juter bi bilo življenje pusto in sivo

Jutranja meglica lebdi nad skrivnostnim bajerjem, tu in tam se sliši žvrgolenje osamljenega kosa, raca kliče svoje mlade, kosi žvrgolijo jutranjo budnico jezercu med travniki. Labodja družina mirno drsi po gladini jezera. Počasi se prebuja dan in Koseški bajer bo zaživel.

Mamice in očki z vozički bodo počasi pripeljali svoj naraščaj, na igralih bodo telovadili otroci, prvi tekači in sprehajalci bodo pokukali v nov dan.

Tudi telovadci in telovadke Šole zdravja se pričenjamo zbirati. Pavla že sedi na klopci, ob njej je naš Tomaž, oba zgodaj prideta in nas



pričakata. Dunja prihiti z Jelko, obe se pripeljeta od daleč. V daljavi vidim skupinico žensk iz terasastih blokov, pravimo jim vlakec Koseze, ker navadno prihajajo skupaj. Naša voditeljica Irena se pripelje po kolesarski poti, za njo še Francka, Majda in Darinka. Spet bo dober dan, ki se bo pričel z našo telovadbo.

Med zbiranjem se včasih nasmejimo do solz, saj nas je kar nekaj, ki se rade smejimo.

Smeh odmeva tudi ob kavi, ki jo vsakokrat pijemo pri Cvetu, naši ljubi gostilni, kjer nas vsi poznajo in vedo, kaj pijemo. Tam tudi skuhamo odlična kosila. Kadar se nam ne ljubi kuhati, obedujemo pri njih, saj smo upokojeni vedno prezaposleni.

Irena navadno prične telovadbo. Vsi jo imamo radi. Za vzor nam je, saj je prijazna in zelo dejavna. Nadja, Dunja, Silva in Ljuba, ki občasno vodijo vaje, so tudi imenitne. Ena hitro in poskočno, druga umirjeno, s poudarkom na dihanju, spet tretja pove, za kateri del telesa je gib pomemben. Nikoli se nobene ne naveličamo.

Irena nam prireja tudi odlična predavanja, ki nas bogatijo in v nas budijo kritično razmišljanje. Predavatelji so smetana slovenskih intelektualcev. Med njimi je veliko naših članov. Francka, dvakratna doktorica, Uroš, ki je sodeloval pri snovanju prvega slovenskega robota v zdravstvu, Tamara, ki še vedno predava in sodeluje pri varovanju okolja in ostalih pomembnih odločitvah. V naših vrstah imamo nekaj popotnikov in popotnic, ki nam pričarajo čudežne kraje in države in še veliko drugih, zanimivih ljudi je med nami. Vsak doda pisan kamenček v naš čudovit mozaik.

Pred kratkim smo bili v SNG Opera in balet Ljubljana, kmalu gremo na izlet v Gorico. Ni nam dolgčas in lepo se imamo.

Za nas je čas upokojitve eno najlepših obdobij. Veliko se gibamo, skrbimo za svoje zdravje, si stojimo ob strani in se veliko novega naučimo. Poleg telesa razgibamo tudi možgane in smejalne mišice.

Brez naše jutranje telovadbe, kavice in predavanj bi bilo življenje pusto in sivo.



Naš Bajer je najlepši začetek dneva in steber zdravja in veselja. Še večje veselje je, ker vemo, da je enako po vsej Sloveniji, saj imamo več kot pet tisoč kolegov in kolegic, ki se vsako jutro razgibavajo.

Osebnostna izkaznica skupine Koseški bajer: - ustanovljena 19. maja 2016; število članov: 47; predavanja v zadnjem letu: Neli Vinter, zdravnica (o bolečini), mag. Luna Jurančič Šlibar (brezdomci), Ana Malenica (astrologija), dr. Dan Podjed (odvisnost od inf. tehnologij), dr. Samo Kreft (antioksidanti), Tina Hribar (kitajska medicina), dr. Marko Kreft (delovanje možganov), dr. Tamara Lah Turenšek (staranje), ddr. Francka Premk (o Kojcu in stara slovenščina), mag. Denis Kekič (oživljanje z defibrilatorjem), ddr. Rudi Rizman (svetovni pogled na trenutno stanje), dr. Maca Jogan (Cerkev po 2. svetovni vojni), dr. Uroš Lipušček (krize in vojno stanje v svetu), dr. Karl Geržan (srčna inteligenca) in dr. Marina Dermastia (kraljestvo rastlin).

Besedilo: Janja Pika Pikeš, skupina Ljubljana – Koseški bajer, foto: arhiv skupine



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



prostovoljstvo.org



Skupina Logatec

Osmo leto

Naša skupina deluje že osmo leto pod vodstvom Blanke Polajnar. Število članov se giblje okrog dvajsetice in imamo vsako leto med nami tudi predstavnika moškega spola, kar nam je še posebej v veselje, saj moška energija popestri dogajanje v skupini. Telovadbo vodimo poleg vodje še štiri prostovoljke in sicer vsaka en dan v tednu. Trudimo se izvajati vaje v skladu s priporočili društva in se zato redno udeležimo usposabljanj ter prenašamo novo znanje med člane.

V letu 2025 smo delovanje naše skupine nadgradile tudi s socialno noto skozi druženja po izvajanju vaj, in sicer smo skupaj praznovali dva okrogla rojstna dneva članic (70. in 80. rojstni



dan) ter ostale z odhodom na skupno kavico po vadbi. Slavljenki Fani in Zvonka sta poskrbeli za pogostitev in nepozabno doživetje.

Z željo po medsebojnem sodelovanju in družanju smo v oktobru med nas povabile skupino Rakek. Po skupni izvedbi vaj in pogostitvi smo naredili še krajši pohod okrog Logatca, druženje pa zaključili s skupno malico. Padel je tudi dogovor, da se srečamo vsaj enkrat na leto.

V skupini je naša članica Zvonka izvedla tudi izobraževanje o peki kruha. Vse udeleženske so bile izjemno navdušene in se dogovarjamo za še eno delavnico. Na tak način nadgrajujemo naše delovanje tudi z izobraževalno noto predavanja znanja med članicami.

V letu 2026 želimo našo skupino še okrepiti, zato bomo izvedli dodatne promotivne aktivnosti v kraju. Člani se bomo udeležili vseh dogodkov, kjer bomo lahko predstavili naše društvo in vlogo pri skrbi za dobro psihofizično počutje skozi telesne aktivnosti in medgeneracijsko druženje.

Besedilo: Neda Mohorič Kešelj, foto: Benjamina Rudolf, skupina Logatec

Skupina Ljubljana – Štepanjsko naselje

Jutra, ki nas povezujejo

Člani skupine Štepanjsko naselje z iskreno predanostjo že vrsto let oblikujemo jutra, ki nas krepijo, razveseljujejo in povezujejo. Naša skupnost je postala dragocen del življenja mnogih krajanov, hkrati pa tudi svetel jutranji utrinek celotne soseske.

Naša jutra so res nekaj posebnega. Ob toplih besedah, prijateljskih nasmehih in prijaznih spodbudah se ne prebuja le telo, temveč tudi srce. Telovadba nas okrepi in pripravi na dan, ki je pred nami, jutranja kavica pa poskrbi za tisti znani, skoraj slovesni trenutek sproščenosti, vsak dan, od ponedeljka do sobote. Če bi kdo meril količino dobre volje v zraku, bi verjetno ugotovil, da je ravno ob osmih zjutraj najvišja v celem naselju.

Vadimo na prav posebnem mestu: igrišče, obdano s stolpnici, kjer se za nešteti okni pogosto prikažejo radovedni pogledi. Naša oranžna skupina je postala prijeten del jutranjega ritma naselja. Včasih se pošalimo, da vadimo kar v »televizijskem studiu«, toliko je gledalcev! In vedno nas razveseli, ko nam kdo z višjega nadstropja pomaha v pozdrav ali pripomni, kako lepo nas je opazovati pri telovadbi.

Pod širokimi krošnjami javorjev najdemo zavetje v vsakem vremenu. Tudi dež nas ne ustavi. Včasih je videti, kot da nam kar drevesa sama nadejejo zelen ščitnik pred kapljami. Mi pa vztrajamo, ne glede na vremenske muhice. Ta neomajnost in srčnost nas spremljata že vrsto let ter sta postali del naše skupne identitete.

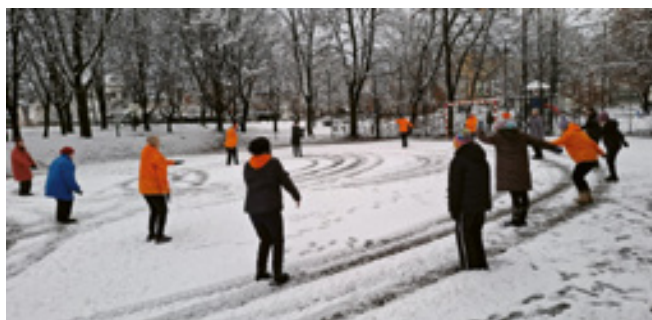
Skozi leta smo stkali mnoge vezi. Skupne vadbe, druženja, izleti, pohodi in sodelovanja z drugimi skupnostmi so nas povezali v močno in srčno



skupino. Dokazali smo, da redno gibanje, medsebojna podpora in dobro razpoloženje ustvarjajo trdno vez, ki bogati vsakdan in da se da ob tem tudi veliko nasmejati.

Ponosno delujemo tudi humanitarno: zbiramo zamaške za dečka, ki nujno potrebuje fizioterapijo. Ob tem radi pripomnimo, da smo postali pravi mojstri v »zamaškologiji«. Vsak zamašek šteje, vsak droben prispevek pa je korak k boljšemu jutri.

V letu 2026 bomo s posebno hvaležnostjo obeležili našo 10. obletnico. Ta dogodek bo priložnost, da počastimo pot, ki smo jo prehodili, in s



ponosom pogledamo naprej, k še mnogim jutrom, ki nas bodo povezovala, razgibavala, navdihovala in, kot vedno, vsaj malo nasmejala.

Besedilo: Damijana Dušak, foto: Jožica Črnigoj, skupina Ljubljana – Štepanjsko naselje

Skupina Idrje

Pestro prvo leto

Leto se je izteklo, obrnili smo še zadnji list koledarja, začeli pisati na novega.

Če se ozremo, kaj se je izpisalo na listih leta 2025, bi na tem seznamu našli vsakodnevno jutranje srečevanje z vadbo 1000 gibov (za vse vremenske razmere najdemo ustrezna oblačila) in pogosta nadaljevanja klepeta ob jutranji kavi.

Enkrat na teden z vadbo popestrimo dogajanje v VDC. Z demonstracijo vadbe smo popestrili tudi dogajanje v okviru Tedna zdravja. Sodelovali smo na večgeneracijskem srečanju (vrtec, generacija srednjih let, oskrbovanci DU) – nudili smo pomoč pri krajšem sprehodu do centra mesta in animirali s telesno vadbo – seveda prilagojeno sposobnostim udeležencev.

Na vseslovenskem srečanju članov DŠZ v Žireh smo izkusili moč pozitivne energije, ki veje iz povezanosti članov te oranžne družčine. Vse nas je navdušila množičnost in dobra volja slehernega. Deležni smo bili obiska predsednice društva, gospe Zdenke Kavčič. S svojo predstavitvijo pomena in namena društva ter izvedeno poglobljeno vadbo 1000 gibov je vlila še dodatno motiviranost za nadaljnje delo. Tako smo, po predhodni promocijski predstavitvi vadbe v Spodnji Idriji, vložili še več truda v osnovanje nove skupine. Pri tem nimamo »najsrečnejše roke«, cilj še



ni izpolnjen, a z enkrat-tedenskim srečevanjem pri izvajanju vadbe in druženjem, ohranjamo stike, še naprej motiviramo.

V sodelovanju z Idrijsko-cerkljansko razvojno agencijo (ICRA) smo pripravili predavanje na temo skrbi za zdravo hrbtenico (predavanje in pogovor z Bojanom Pelhanom, dr. med.).

Obeležili smo prvo leto delovanja naše skupine Idrje. V prednovoletnem dogajanju na »placu« v centru mesta smo pripomogli k prazničnemu vzdušju z okrasitvijo lastne novoletne jelke, nekaj ročno izdelanih okraskov – seveda v oranžni barvi – pa smo podarili tudi Centru za krepitev zdravja v Idriji. Pa še kaj bi se najbrž našlo ...

Ob vsem tem skrbimo za naše telesno in duševno zdravje, krepimo našo medsebojno povezanost, katero je prepoznati v že v drobnih malenkostih, kot je z nasmeškom in veselostjo izrečeno dobro jutro ob prihodu na vadbo, izmenjavi kuharskih receptov, igranju družabnih iger, pri-



pravljenosti sodelovanja v skupnih projektih ali pa prisrčnem pozdravu ob slučajnem srečanju na ulici v mestu ...

Povezanost, toplina v medosebnih odnosih, skrb za sočloveka in lastno dobro počutje kar vejejo

iz zapisa dogajanja v preteklem letu, bodo pa tudi rdeča nit delovanja v letu 2026.

Besedilo: Branka Režun, foto: arhiv skupine Idrje

obletnice

Skupina Šmarješke Toplice

Desetletje in pol

V ponedeljek, 20. oktobra 2025, je skupina Šmarješke Toplice praznovala 15. obletnico svojega delovanja. Skupina je bila ustanovljena na pobudo Term Krka. Projekt ustanovitve je prevzela **Dunja Gartner**, učiteljica športne vzgoje in navdušena športnica, ki je ob podpori soproga Jerneja ter skupaj s še z nekaj enako mislečimi začela z vadbo 1000 gibov v Šmarjeških Toplicah. Danes še vedno skrbi za strokovni del delovanja društva.

Društvo, ki se je z leti krepilo, je bilo v pomoč pri nastajanju novih skupin v okolici, Dunja



Gartner pa je, skupaj z dr. Nikolajem Grishinom, napisala priročnik za vaje 1000 gibov, ki omogoča kakovostno vadbo vseh skupin po Sloveniji.

Na povabilo župana Marjana Hribarja so se člani skupine zbrali na Karlovškovem trgu v Šmarjeti, kjer so dan začeli s tradicionalno vadbo 1000 gibov. Tokrat je vadbo vodila predsednica Društva Šola zdravja (DŠZ), Zdenka Kavčič.

Po vadbi je sledilo druženje v Moletovi hiši, kjer so člani ob prijetnem vzdušju obeležili pomemben jubilej. Ob tej priložnosti jih je župan razveselil z lepim darilom in okusnim zajtrkom, za kar so se mu vsi prisotni iskreno zahvalili. Praznovanje so zaključili s torto in zdravico ter si zaželeli še veliko skupnih let v oranžni družini.

Posebno priznanje je skupina namenila petim članicam, ki v DŠZ sodelujejo že 10 let. Prejele so majice z oznako 10, kot simbol predanosti in vztrajnosti, z željo, da bodo skupaj praznovale tudi prihodnje jubileje.

Besedilo: Mira Zupančič, foto: Justina Radivojevič, skupina Šmarješke Toplice

Skupina Litija

Pomembno je zdravo staranje z gibanjem

Začeli smo v septembru 2010, na pobudo Marije Jelnicar, ki je bila tudi naša prva vodja. Takrat je na prvem srečanju skupine zbrala 6 svojih sosedov, prišla pa sta tudi 2 prostovoljca – telovadca iz Domžal, ki sta predstavila vaje.

Število članov – upokojencev v naši skupini se ves čas giblje okoli 20, tistih, ki od vsega začetka vztrajamo še sedaj, pa je 6.

Vaje vodi 6 prostovoljk, ki smo opravile usposabljanje za vaditelje, poleg tega pa smo pri nji-
14/2026

hovich začetkih pomagale tudi skupinam Šmartno, Sava in Litija – Dobravci. V naši občini zdaj deluje 5 skupin: še Vače in Poskočni Ložani iz Sp. Loga.

V teh 15 letih smo našo telovadbo predstavili na obeh osnovnih šolah, na šoli s prilagojenim programom, v obeh domovih starostnikov ter skupaj z učenci in oskrbovanci domov telovadili. Pred občinsko zgradbo je z nami telovadil tudi župan.

Udeležili smo se vseh vseslovenskih srečanj v Piranu, Velenju, Vinici in letos, v Žireh. Manjkali nismo skoraj na nobenem regijskem srečanju; telovadili smo v Ljubljani, Kranju, Kobaridu,

Domžalah, dvakrat na Ptuju, Otočcu, v Šmarjeških toplicah, Brežicah ...

Družimo se ob vseh rojstnih dnevih, novoletna srečanja organiziramo vedno na drugi lokaciji, nekateri hodimo na planinske pohode in druge izlete, ki jih organizira DU Litija, srečujemo se tudi na vrtilčkih.

Našega tokratnega srečanja v Litiji se je udeležila večina povabljenih, 60 od 80 članov v naši občini, prišla je vodja šmarske skupine in hči naše prve vodje Irena Mandelj, ki v Domžalah vodi skupino Drevored 88 lip. Pogrešali pa smo predstavnika litijske občine ter našo predsednico iz Črnomlja. Bila sta obveščena in povabljena.

Ta telovadba nam ni dala samo boljšega počutja in vitalnosti, ampak tudi občutek pripadnosti, povezanosti, sodelovanja, solidarnosti in prijateljstva. Morda se nam bo ravno zaradi vztraj-



nosti pridružil še kdo. Mi bomo seveda nadaljevali, sicer pa **NAPREJ PROTI DVAJSETICI**. Leta niso važna, pomembno je zdravo staranje z gibanjem.

*Besedilo: Marjana Berložnik, vodja skupine Litija,
foto: Štefi Juvan*

Skupina Zagradec

»Ste svetel vzor tudi drugim.«

4. novembra je skupina Zagradec praznovala 10. obletnico svojega delovanja. Skupina je bila ustanovljena leta 2015 na pobudo **Antona Mavra** in **Matjaža Marinčka**, ki skupino vodi še danes. V občini Ivančna Gorica, v podružnici Ivančna Gorica, delujeta poleg zagraške skupine še skupini Krka in Šentvid pri Stični.

Praznovanje obletnice se je začelo na dvorišču pred Kulturnim domom Zagradec z jutranjo telovadbo po metodi 1000 gibov, ki jo je tokrat vodila predsednica Društva Šola zdravje (DŠZ), Zdenka Kavčič. Jutranje telovadbe se je poleg številnih članov in gostov iz sosednjih skupin udeležil tudi župan Dušan Strnad.

Praznovanje se je nadaljevalo s prijetnim druženjem v Gostišču Pod podom na Kuželjevcu, kjer so zbrane nagovorili Matjaž Marinček, ki je hkrati tudi vodja podružnice Ivančna Gorica in enote Suha Krajina, predsednica

največjega društva v Sloveniji Zdenka Kavčič in župan Dušan Strnad. Ta je članom v imenu Občine Ivančna Gorica iskreno čestital ob deseti obletnici delovanja in poudaril: *»Ste svetel vzor tudi drugim. Naj se tovrstna telovadba razširi po vsej občini.«* V znak zahvale in spodbude za nadaljnje delo je župan skupini Zagradec ob jubileju izročil jubilejno listino Občine Ivančna Gorica.

Ob tej priložnosti so jubilejne zahvale za deset let vadbe s strani DŠZ prejeli Bojan Zajšek, Jože Mehle in Matjaž Marinček.

Besedilo in foto: Gašper Stopar





skupina Ljubljana – Tabor

Lep začetek dneva v družbi prijetnih ljudi

Bil je nič kaj spodbuden dan, 16. maj 2016, čas ledenih mož, ko se je zbrala skupinica štirih in začela z jutranjo vadbo pred hotelom Park. Vztrajali smo, čeprav nas je v začetku rahlo zeblo in nas je občasno poškopil dež. In nato vsako jutro nadaljevali. Za našo dejavnost se je kmalu razvedelo, nekaj »reklame« smo naredili tudi sami, in začeli so prihajati novi navdušenci za razgibavanje na prostem.

Skupina ni velika, danes šteje 18 članov, a ima trdno jedro in upamo, da se bo obdržala še naslednja leta. Postajamo vedno bolj povezani, počutimo se dobro v družbi drug drugega. Vadbi sledi obvezna kava z vedno živahnim klepetom, ko rešujemo domače in svetovne probleme. Seveda, skupaj praznujemo rojstne dneve, si izmenjujemo mnenja o prebranih knjigah, filmih, ki so nas navdušili, skupaj pa se podamo tudi na kako gledališko predstavo ali v kino. Včasih se navdušimo nad kakšno umetniško razstavo in se odpravimo, če je treba, tudi v Zagreb z vlakom, ali pa obiščemo ljubljanski botanični vrt, da bi spomladí občudovali zvončke. Za dodatno sprostitev se zapeljemo z ladjico po Ljubljani ali pa se usedemo na mestni vlakec, ki vozi po Ljubljani v božično-novoletnem času in občudujemo z lučkami okrašeno mesto. V spomladanskem času smo obiskali tudi



Dvor pri Žužemberku in si ogledali ostanke fužine iz 18. stoletja ter železarski muzej.

Kot že rečeno, telovadimo pred hotelom in ni treba poudarjati, da zbujamo veliko zanimanje hotelskih gostov, ki se nam radi pridružijo pri vadbi, če se jim le ne mudi na pot naprej. Vedno slišimo besede občudovanja in odobravanja za to gibanje po vsej Sloveniji.

Imamo veliko srečo, da je v bližini našega parka tudi kreativno središče Center Rog, ki nas vsako leto povabi k sodelovanju na Dnevu soseda, kjer širši javnosti predstavimo vaje 1000 gibov. Center nam nudi tudi zavetje ob deževnih ali zelo mrzlih dneh, da lahko sproščeno telovadimo v njihovi avli.

Vsi v skupini se zavedamo, kakšna prednost je imeti priložnost za tako lep začetek dneva v družbi prijetnih ljudi.

Besedilo in foto: Marinka Milenković, skupina Ljubljana – Tabor

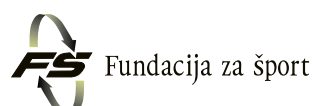
Med drugimi nas podpirajo:



ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju



14/2026





Skupina Markovci

Prijatelji, ki nam je mar za druge

Tisoč gibov je svojevrstno jutranje prebujanje, ki nas poveže in razvedri. Smo tudi lunini in haloški pohodniki, pa kolesarji in kar največ šteje, prijatelji, ki nam je mar za druge!

V družbi prijateljic in prijateljev, telovadcev Društva Šole zdravja (DŠZ) s Ptuja in članov skupine iz Ormoža smo konec oktobra članice in član najbolj razširjene jutranje telovadbe na Slovenskem obeležili prvo desetletje svojega delovanja v Markovcih. Družbo so nam, kot vsak ponedeljek, v Športnem parku Zabovci, delali tudi naši prijatelji iz skupine, ki že več let deluje v sosednji Spuhlji. Bilo je to naše druženje ob jubileju nadvse prešerno, kulinarično raznoliko in po domačem čaju dišeče.

Najdete nas na dvorišču gasilskega doma

Vaje, imenovane 1000 gibov, izvajamo v Markovcih vsako delovno jutro, ko se zberemo pri gasilskem domu in počakamo, da v vaškem zvoniku odbije osma ura. Čez pol ure, ko se zvon sv. Marka oglasi dvakrat, se s pozdravom soncu poslovimo in odhitimo po vsakodnevnih opravkih. Telovadci, domačini nas že poznajo po oranžnih oblačilih in glasnih jutranjih pozdravih, radi povemo, da ga ni vremena, ki bi nas oviralo in zadržalo doma, pa se tako v zimskih dneh vračamo domov s pordelimi lici, včasih prezeblimi rokami, a vselej dobre volje.

Našo, markovsko skupino vodi – tako smo se odločili kar brez glasovanja in v en glas – Pavel Horvat, ki je skupino, skupaj s partnerico Danico Jevšenak, pred desetimi leti tudi osnoval. Potem, ko sta nekaj časa obiskovala telovadbo v sosednji Spuhlji, sta menila, da kaže poskusiti kar doma in z nekaj vztrajnosti jima je skupaj z nami tudi uspelo. Tačas nas je jutranjih telovadcev pod gasilskim domom v Markovcih že več kot dvajset. V času počitnic se nam kaj radi pridružijo tudi naši ta mladi, mi pa smo veseli, ker verjamemo, da prenašamo dober zgled zdravega duha v zdravem telesu na naše vnuke in vnučkinje.

Da si na jutranji telovadbi izmenjujemo vrtno pridelke ni nobena skrivnost, tudi o tem, kaj bomo kuhali teče beseda, pogovor nanese na knjige, ki jih kaže prebrati. Pa še o tem, kam iti in kakšno prireditev obiskati pogosto razpredamo.

Tisoč gibov nas povezuje v skupnih doživetjih

Nas, ki telovadimo v markovski skupini, pa ne povezuje le jutranja telovadba, pač pa že nekaj let skupaj hodimo. Vsak mesec, ob polni luni, nas je srečati na kakšnih 14 kilometrov dolgem pohodu okoli Ptujskega jezera. Pred dvema letoma smo začeli skupaj odkrivati svet pred domačim pragom, pa se tako enkrat na mesec, ob sobotah ali nedeljah, podamo na celodnevni pohod po Halozah in okoliških gričih, skupaj smo prehodili že tudi etapo slovenske Jakobove poti.

Ti naši potepi po še neznanih poteh so ne samo družinski, ko se nam pridružijo še naši partnerji, pač pa pogosto tudi sproščena medgeneracijska srečanja, ko gredo z nami še naši vnuki in vnučkinje. Da med temi našimi potepi ljudem, ki jih srečujemo ob poti in so nas vselej veseli, na ves glas pripovedujemo, da smo skupina oranžnih pohodnikov, ni treba niti omenjati.

Preteklo leto smo skupaj dočakali tudi vzhod sonca na prvi poletni dan in se enega lepega poletnega dne sedemkrat s kolesi zapeljali okoli Ptujskega jezera, celodnevno druženje pa sklenili s skupno malico, za katero je poskrbela naša najstarejša aktivna članica.

V markovski skupini skupaj praznujemo rojstne dneve, tudi z vlakom smo se že kdaj podali na izlet, poveselimo se na skupnem decembrskem srečanju, udeležujemo pa se tudi skupnih regijskih in vseslovenskih srečanj DŠZ.

Besedilo in foto: Slavica Pičkerko Peklar, skupina Markovci





Skupina Metlika

Ustvarjamo žlahtne spomine

V občini Metlika deluje pet skupin: Gradac, Metlika, Suhor pri Metliki, Podzemelj in Radovica. Metlika je že druga skupina v tej občini, ki je dosegla svoj 10. jubilej, lani je tudi skupina Gradac praznovala 10. obletnico. Skupina Metlika je bila ustanovljena 2. februarja 2015 po zaslugi Milene Pavlovič, Tereze Derganc in Marinke Plut ter vseh članic, ki so se vztrajno lotile novih obveznosti – organiziranja skupine, sprejemanja novih dolžnosti ter izobraževanja in učenja novih veččin.

Praznovanja ob njihovem jubileju, ki so ga obeležili v sredo, 29. januarja 2025, so se udeležili tudi njihovi deležniki v sodelovanju z občino Metlika, in sicer podžupanja Anica Kopinič, direktorica ZD Metlika Duška Vukšinič, Saška Pezdirc in Mirna Nemanič iz CKZ Metlika, Marta Strahinič iz Ljudske knjižnice Metlika, Alenka Misja iz Belokranjskega muzeja, učiteljica Nina Bradica iz OŠ Metlika z nastopajočima učenkama Saro Ladika in Ajdo Zgaga Misja. Predsednica DŠZ Zdenka Kavčič in podpredsednica Mojca Šikonja sta podelili zahvale za dolgoletno prostovoljsko delo Terezi Derganc, vodji skupine Metlika, Miri Novak, vodji sku-

pine Gradac in Mileni Pavlovič, vodji podružnice Metlika.

Prisotne je med drugimi navzočimi gosti nagovorila tudi vodja podružnice Metlika, **Milena Pavlovič**, ki je poetično povzela občutke članov, ki hkrati telovadijo vsako jutro na različnih koncih Slovenije: *»Ob pol osmih zbrani, pripravljeni, doma pustili smo skrbi – pa naj bo vroče ali mraz, pravnih ne ustavi nas. Hvaležni smo za ta srečanja s kolegicami, za mrzla, meglena, deževna, sončna in snežna jutra. Šola zdravja je vsakodnevno veselje, ki ga črpamo iz jutranje telovadbe na prostem. Hvaležni smo za jutranjo roso, za nasmehe ljudi okrog nas, za jutranjo podobo v ogledalu in za sleherni sončni žarek, ki nam pogreje srce.«*

V svojem nagovoru prisotnim je Milena Pavlovič opisala desetletno pot skupine Metlika in se dotaknila tudi drugih belokranjskih skupin, s katerimi se družijo in ob telovadbi skupaj praznujejo:

»10 let je za nas dolga doba. Šele ko se začnemo zavedati, da jutri ni DRUGI DAN, ampak DAN MANJ, začnemo ceniti življenje. Med članicami so se spletle srčne vezi in prijateljstva. Družimo se z ljudmi,





ki so učljivi, dobro misleči, spoštljivi in nasmejani. Naj ti lepi odnosi bogatijo naša življenja tudi v prihodnje.

V svojih vrstah imamo članico, ki bo februarja 2025 praznovala 92 let in telovadi že 9 let. Upamo si trditi, da je druženje in telovadba v skupini pripomogla k njeni vitalnosti. Ko vključimo v naše življenje gibanje, smeh in dobro voljo, je naše telo bolj zdravo. Jutranja telovadba na prostem in aktivnosti SZ so resno delo. Naša mantra je: Vsak trenutek je lahko nov začetek. Treba se je odločiti – treba je začeti migati.

Sodelujemo z ZIK Črnomelj, kjer osvajamo nova znanja, kot so uporaba pametnega telefona, računalništvo in učenje tujih jezikov. Aktivno izvajamo tudi vaje Umovadbe. Pogosti obiskovalci smo še v CKZ ZD Metlika, kjer obiskujemo različna predavanja in telovadbo. Med drugim redno obnavljamo znanje o oživljanju z defibrilatorjem.

Sodelujemo tudi z drugimi skupinami Šole zdravlja v Beli krajini in po vsej Sloveniji, pa z DPM Metlika, preko katerega odhajamo na letovanja na Lošinj v organizaciji naše članice Vladimire Škof.

Večkrat na leto se družimo z varovanci Doma starejših občanov Metlika. Obiskali smo pobrateni občini Ronci v Italiji in Doberdob.

Ena izmed zanimivejših aktivnosti DŠZ je telovadba in druženje po različnih regijah in mestih po Sloveniji. Posebej navdihujoča so srečanja in aktivnosti na vseslovenskih srečanjih skupin Šole zdravlja, ki so se začela v Piranu. Energija dogodka, Pirana in morja, nas je vedno znova očarala. Pod vodstvom predsednice Zdenke

Kavčič je bilo vseslovensko srečanje tudi v Beli krajini, v objemu reke Kolpe in Viniškega gradu na Vinici. Tam je Vinico oranžno obarvalo več kot 1.700 članic in članov iz vse Slovenije.

Vsako leto se družimo in telovadimo na novoletnem srečanju v Kanižarici pri Črnomlju v organizaciji Lidije Malešič, vodje podružnice Bela krajina, v Semiču pa praznujemo Evropski dan sosedov in Poletni večer, ki ga organizira Marija Stariba, vodja podružnice Semič. V Metliki se tradicionalno srečamo v januarju na ponoletnem druženju.

Ne smemo pozabiti tudi raznih pohodov v lokalnem okolju, vožnje z vlakom na izlete, sodelovanja na pustni povorki v Metliki in praznovanja rojstnih dni vseh članic skupine Metlika. Smo aktivne članice v lokalni skupnosti, v vrstah SZ pa je veliko sposobnih članic na različnih področjih, zato je DŠZ tako pozitivno in aktivno.

Od 10. do 20. obletnice je še dolga pot. Upamo, da nam bosta energija in vitalnost, za kateri skrbimo vsak dan, pomagali doseči ta cilj. Mladost živi od upanja, starost od spominov! Članice SZ ustvarjamo žlahtne spomine, kot so hvaležnost, spoštovanje, sodelovanje in prijateljstvo. SREČO JE TREBA DELITI!« S temi pristrčnimi besedami je Milena Pavlovič, vodja podružnice Metlika zaključila svoj nagovor ob 10. obletnici skupine Metlika.

Besedilo: Milena Jaklič Pavlovič, skupina Metlika, uredila: Neda Galijaš, dipl. nov., foto: arhiv skupine





Skupina Kidričevo

Deset let vztrajnosti, gibanja in srčnosti v Kidričevem

Skupina Kidričevo je letos praznovala pomemben jubilej – 10 let vsakodnevnega izvajanja jutranje vadbe 1000 gibov. Desetletje vztrajnosti, povezanosti in skrbi za zdrav življenjski slog so člani in članice obeležili s ponosom, hvaležnostjo in pogledom na skupno prehojeno pot.

V desetih letih je skupina postala nepogrešljiv del lokalne skupnosti. Njihova dejavnost že dolgo presega zgolj izvajanje jutranjih vaj. Postala je prostor druženja, medsebojne podpore, pogovorov ob kavici in krepitev medgeneracijskega sodelovanja. Redno sodelujejo z drugimi društvi v kraju, vsako leto obišejo Vrtec in Osnovno šolo



Kidričevo, kjer z otroki izvajajo skupno telovadbo, in se aktivno vključujejo v občinske čistilne akcije. S svojim zgledom širijo pomen gibanja, zdravega načina življenja in povezanosti.

Ob svoji 10-letnici delovanja je skupina prejela tudi posebno priznanje – Grb občine Kidričevo, eno najvišjih občinskih priznanj. Nagrado so prejeli za dolgoletno, predano delo na področju promocije zdravja, gibanja in druženja ter za pomemben prispevek lokalni skupnosti.

Priznanje je bilo podeljeno 22. junija 2025 na osrednji slovesnosti ob 28. občinskem prazniku Občine Kidričevo. V imenu skupine je nagrado prevzela vodja skupine Ivanka Gorše, ki danes vodi 22-člansko ekipo oranžnih. S svojo energijo, predanostjo in povezovalnim duhom pomembno prispeva k temu, da skupina ostaja trdna, aktivna in odprta navzven.

Prejeto priznanje ni le potrditev njihovega desetletnega dela, temveč tudi dokaz, da je vztrajnost pri vsakodnevem gibanju lahko močna vez skupnosti. Skupina Kidričevo s svojim delovanjem potrjuje, da Šola zdravja ni le vadba, temveč način življenja – z nasmehom, solidarnostjo in odgovornostjo do sebe in drugih.

Besedilo: Neda Galijaš, foto: arhiv skupine Kidričevo

Skupina Ormož – Knjiga

10 let gibanja, prijateljstva in skupnosti

Oktobra 2025 je skupina Ormož – Knjiga proslavila 10. obletnico svojega delovanja. Dogodek je združil člane, prijatelje, goste in podporne člane lokalne skupnosti pri praznovanju gibanja, veselja in povezanosti.

Skupina je bila ustanovljena 23. oktobra 2015 po motivacijskem predavanju dr. Nikolaya Grishina. Takrat se je prvih vaj udeležilo 13 ljudi – prvi korak, ki je zaznamoval začetek redne vadbe in skupnostnega povezovanja v Knjigi.

Danes skupina šteje 38 rednih članov, med njimi so tudi člani, ki so stari več kot 80 let, z njihovo vztrajnostjo, energijo in pozitivnim pristopom

pa navdihujejo vse ostale. Skupina se ne druži le ob jutranji telovadbi, ampak se srečuje tudi ob kavi, izletih in družabnih srečanjih v občini, s čimer bogati življenje svojih članov in gradi nove prijateljske vezi.

Slavnostno proslavo je povezovala vodja skupine Nives Štefančič, ki je s toplimi spomini popeljala zbrane skozi desetletje skupnih korakov, gibov in druženj. Med gosti je bil tudi župan Občine Ormož, Danijel Vrbnjak, ki je skupini podelil jubilejno priznanje za dolgoletno delo in prispevek k zdravemu življenjskemu slogu.

Dogodek je popestril glasbeni nastop in kratki program Cicibanov iz Vrtca Ormož, ki so skupaj z udeleženci izvedli skrajšano različico jutranje vadbe 1000 gibov. Vadbo je vodila Danica Volgemut, ki je s prijaznostjo in energijo povezala vse generacije, od najmlajših do najstarejših.

Vzporedno s praznovanjem so bile podeljene tudi pohvale članom, ki že deset let redno telovadijo in s svojim zgledom spodbujajo ostale.

Besedilo: Nives Štefančič, vodja skupine Ormož – Knjiga in Neda Galijaš, foto: Mojca Šikonja



Skupina Ptuj – Panorama

Deset let gibanja in povezanosti

Skupina Ptuj – Panorama je letos ponosno obeležila 10 let redne jutranje vadbe, medsebojne podpore in srčne prostovoljske energije, kar je naš pomemben mejnik.

Na praznovanju so se nam pridružile tudi druge ptujske skupine – Ljudski vrt, Rogoznica, Spuhlja, Grajena ter nova skupina Hajdoše. Še posebej nas je razveselila prisotnost otrok iz Osnovne šole Olge Meglič in vrtca Marjetica, ki so s svojo mladostno energijo dodatno obogatili dogodek.

Med častnimi gosti smo pozdravili predsednico DŠZ, Zdenko Kavčič, županjo Mestne občine Ptuj, Nuško Gajšek in predsednika Krajevne skupnosti Panorama, Alena Hodnika. Predsednica društva je ob tej priložnosti podelila pohvale in simbolične nahrbtnike članom, ki že deset let zvesto obiskujejo vadbo v skupini Ptuj – Panorama. Priznanja so prejeli tudi desetletni člani skupine Ptuj – Rogoznica, ki je svojo okroglo obletnico obeležila že lani.

Posebno zahvalo in priznanje sta prejeli še vodji obeh skupin, prostovoljki Ida Brodnjak in Zdenka Zajšek, za deset let predanega vodenja, organizacije in spodbujanja članov k rednemu gibanju. Njuna energija in vztrajnost sta pomembno prispevali k rasti in povezanosti skupine.

Dogodek smo začeli tako, kot se za Šolo zdravja spodobi – z izvedbo vadbe 1000 gibov. Skupna jutranja vadba je znova pokazala, kako gibanje povezuje generacije in krepi občutek pripadnosti. Po vadbi je sledil kulturni program: za prijetno glasbeno vzdušje je poskrbel Trio Adijo, s plesom pa nas je navdušila folklorna skupina Bolnišnica Ptuj.

Praznovanje smo zaključili z druženjem ob pogostitvi in slavnostni torti. Ob jubileju smo se ozrli na prehojeno pot in z optimizmom pogledali naprej – proti novim jutrom, novim gibom in novim zgodbam, ki jih bomo pisali skupaj.

Besedilo: Ida Brodnjak, vodja skupine Ptuj – Panorama in Neda Galijaš, foto: arhiv skupine





Enota Pomurje

Pomurje v oranžnem

22. avgusta se je grajski park v Beltincih obarval v oranžno. Enota Pomurje je organizirala regijsko srečanje. Tudi vse štiri skupine iz občine Kidričevo smo se udeležile prireditve.

Dobrodošlica je bila prisrčna, s prekmurskimi sladnicami in kavico. Med mogočnimi drevesi sredi beltinskega parka smo druženje pričeli s telovadbo 1000 gibov, pridružili so se nam tudi najmlajši iz letnega tabora.

Pozdravila sta nas podžupan občine Beltinci in predsednica DŠZ Zdenka Kavčič. Sledil je prijeten kulturni program z mažoretkami in moškimi pevskim zborom. Tudi zapeli smo in zablesali. Oranžne z vseh koncev povezuje medsebojno prijateljstvo, to čutijo tudi domače članice, ki so nam razdelile besedila pesmi Vsakdo mora



imeti prijateljain vsi skupaj smo glasno zapeli, da je odmevalo daleč po parku.

Skrb za zdravje je bila rdeča nit dogodka, zato smo imeli možnost testiranja vzdržljivosti srca, ožilja in dihal. Druženje, s smehom in klepetom ob kosilu z domačo specialiteto, bujto repo in prekmursko gibanico, je bilo res sproščeno in iskreno.

Popoldan smo si po skupinah ogledali njihove znamenitosti. V neposredni bližini Beltincev je priljubljena izletniška točka »Otok ljubezni« v Izakovcih; ta se ponaša s plavajočim mlinom na reki Muri in brodom, ki je tudi oranžne popeljal preko Mure. Domačini so ponosni na prostrani park z ribnikom, ki je baročno zasnovan in obdaja ogromen grad iz 15. do 16. stoletja. V gradu so stalne razstave. Ogledali smo si zanimivo razstavo Zgodovina zdravstva v Pomurju s poudarkom na lekarništvu, videli smo grofični salon iz plemiške rodbine Zichy in poročno dvorano.

Sredi Beltincev nas je pritegnil zvonik cerkve sv. Ladislava. Župnik nam je povedal, da je eden najpomembnejših spomenikov arhitekture poznega 19. stoletja v Prekmurju in podal celotno zgodovino cerkve.

Lepi spomini nam bodo ostali na trenutke, ki smo jih preživeli v čudovitem okolju, med prijaznimi domačini in veselimi oranžniki iz »totega konca«. Člani skupin Kungota pri Ptuj, Kidričevo, Lovrenc na Dravskem polju in Cirkovce smo hvaležni za vse.

Besedilo: Stanka Ivančič Sagadin, vodja skupine Cirkovce, foto: Marjeta Brožovič

Srečanje vseh kamniških skupin

V sredo, 15. oktobra 2025 je skupina Podgorje organizirala srečanje vseh kamniških skupin Šole zdravja, skupine sosednje občine Komenda in strokovnega sodelavca DŠZ, Andraža Purgerja.

Ob osmih zjutraj je bilo igrišče v športnem parku Podgorje obarvano v oranžno barvo. Povabilu se je odzvalo 56 udeležencev, kar pomeni

45 % vseh članov kamniških skupin. V kamniški občini je aktivnih 9 skupin (125 članov) in samo 6 občin v Sloveniji ima enako ali večje število skupin.

Po pozdravnem nagovoru Ivice Vrtačič, vodje skupine Podgorje, smo pod vodstvom Andraža vsi skupaj izvedli vseh 1000 gibov, dodali še nekaj vaj za moč in razgibavanje zaključili, kot vedno, s pesmijo.



Prijetno druženje se je nadaljevalo ob domačem čaju, kavi, prigrizkih in sladkih pregrehah. Za še boljše vzdušje je poskrbela gospa Lojzka s svojo harmoniko. Kar hitro so se ji pridružili pevci in pevke in okolico je napolnilo ubrano petje.

Člani skupin so med seboj prijetno kramljali, izmenjavali izkušnje in se dogovorili, da se

drugo leto srečamo v Snoviku, kjer bo njihova skupina praznovala 5. obletnico delovanja.

Člani skupine Podgorje se vsem zahvaljujemo, da ste se povabilu odzvali v tako velikem številu in spoznali delček našega vsakdanjega druženja.

Besedilo: Ema Osolnik, foto: Helena Sterle, skupina Podgorje



Skupina Mežica

Mi se ne damo!

Poskusila bom spraviti na papir naše dogajanje skozi celo leto, ki se bliža koncu.

Bilo je pestro, večkrat veselo, včasih malo manj. Bili so dnevi, ko je bilo zelo vroče, drugič ledeno mrzlo ali pa je bilo kot iz škafo. Pa kaj zato, mi se ne damo! Že deseto leto se zbiramo, sprva na trati ob glasbenem domu, po strahovitem neurju pa na igrišču malo naprej od narodnega doma (ND) in če bo Bog dal, se bomo še dolgo.

Imamo svoje običaje. Ob ponedeljkih si privoščimo kavico, kar tam v bifeju ob igrišču, saj se z lastniki prav lepo razumemo. Vsake se spomnimo ob rojstnem dnevu, čeprav bi jaz, in gotovo še kdo drug, kakšno leto preskočil, če bi se dalo.

Začnimo na začetku leta, ki se je začelo v glavnem brez snega, kar ni zadnje čase nič novega. Že januarja poberemo članarino, ki jo nakažemo v Črnomelj, kjer je sedež društva. Marca imamo v Ljubljani v Tivoliju zbor članov, kjer se nas zbere res veliko s cele Slovenije. Nekateri zaslužni dobijo priznanje in med njimi je naša Vida, ki si je priznanje res zaslužila, saj je bila pobudnica za ustanovitev naše skupine v Mežici, ona pa je telovadila že nekaj let prej v Piranu, kamor je hodila na oddih. Res je prav, da smo jo predlagali.

Prav veseli smo bili, ko se je Cveta ojunčila in se priključila voditeljicam telovadbe. Sedaj so štiri.

21. marca smo skoraj v polnem številu praznovali našo devetletnico, kar tam pred bifejem. Vedno se nam pridružita Anica in Marta, ki ne moreta več telovaditi, a sta še naprej naši zvesti članici. Poveselimo se ob kavici in s pecivom.

Udeležimo se tudi izobraževanj v Slovenj Gradcu, v Žireh in tudi v Mežici, v skupini Dihajmo z naravo, ki deluje pod okriljem naše telovadbe. Prišel je naš znanec Purger.

Z otroki smo pravi prijatelji. Pri telovadbi so se nam pridružili šolarji petega razreda, drugič smo jo mahnili pred vrtec, kjer so z nami migali malčki z vzgojiteljicami. Pred ND se je zbralo veliko živahnih, poskočnih otrok z učitelji; na koncu smo jih razveselili s slanim pecivom in vodo.





No, pa je nastopila nebodigatreba: huda suša! Potočki v okolici so vsi usahnili, trate so postale rumene od suše. Kam to pelje, kaj to pomeni?

Smo že blizu jeseni, ko dobimo lepe jakne, darilo znanega domačega podjetnika. Zelo smo hvaležne in se mu iskreno zahvaljujemo.

Treba je omeniti naše zdravstveno osebje, saj z njimi lepo sodelujemo. Po telovadbi se nam pridruži prijazna sestra in nam predava o pravilni prehrani pri visokem pritisku, o sladkorni bolezni in o holesterolu.

Septembra smo se ojunale in z dvema zdravstvenima delavkama ter nekaj planinci sopihale in prisopihale na vrh Štalekarice; mimogrede sta nam pripravili zdrav obrok. Oh, tu sem jaz zatavala v spomine. Kje so časi, ko smo se tu veselili ob kresu? Kje so časi, ko smo tu spodaj sušili seno in pasli naše kravice? Še vem, kje so bile

razvaline Štalekarjeve kmetije, kje je stala lepa lipa ... Vse se je moralo umakniti smučarji. Domov smo se vračali po drugi poti, tam pod Gravfom in po strmini Smrečnikovega gozda. Na koncu smo si še pri Flori privoščili kavico.

Konec septembra smo jo mahnili v predverje ND, kjer so nam merili telesno maso. Te računalniške meritve so nas, mislim da, vse pomladile in menda smo vsi zdravi. Ne vem, bi človek verjel ali ne?

Še smo telovadili oni dan z dvema sestrama.

Na naše veselje so se nam v presledku meseca dni pridružile štiri nove telovadke.

Končuje se oktober, leto hiti proti koncu in že razmišljamo o zaključku leta, ki ga bomo praznovali v drugi polovici decembra pri Krebsu.

Prav lepo smo se imeli na zaključku leta, nekaj naših spretnih telovadk nas je razveselilo z drobnimi darili, ki smo jih vedno veselili.

Pa smo telovadili tudi po Božiču vse tri dni in zaključili na silvestrovo s kavico in voščili drug drugemu.

Kaj še naj rečem za konec? Naj bo prihodnje leto dobro, naj bodo ljudje dobri, malo bolj skromni, pa bo šlo naprej. Vse dobro vsem!

Besedilo: Jožica Kotnik, foto: Hedvika Blatnik, skupina Mežica

Skupina Ptuj – Ljudski vrt

Navdih, ki ne pozna let

V naši skupini pogosto poudarjamo, da gibanje ne pozna starosti. Prav zato so naši najstarejši člani med najlepšimi zgledi vrednot, ki jih živimo. Posebno mesto med njimi ima naša draga članica Dragica, ki je lani dopolnila častitljivih 90 let in še vedno redno in z veseljem sodeluje pri jutranji telovadbi, vse od ustanovitve skupine leta 2011.

Dragica je dokaz, da leta niso ovira za aktivno življenje, temveč lahko postanejo bogastvo izkušenj, vztrajnosti in vedrine. Njena prisotnost na vajah nas vedno znova opominja, da je skrb za

telo in duha naložba za vse življenje. In da ni nikoli prepozno.

Ob Dragici z velikim spoštovanjem in hvaležnostjo izpostavljamo vse naše člane, stare 80 let in več, ki ostajajo zvesti gibanju, druženju in pozitivni energiji Šole zdravja. Vsak izmed njih je zgodba zase in pomemben del naše skupnosti.

Danes smo s posebnim veseljem obiskali tudi tri naše članice v domu upokojencev. Obisk je minil v prijetnem vzdušju, polnem nasmehov, toplih besed in lepih spominov. Takšni trenutki nas spomnijo, da Šola zdravja ni le telovadba, ampak

predvsem skupnost ljudi, ki se povezujejo, podpirajo in si ostajajo blizu – ne glede na leta in okoliščine.

Naj bodo Dragica in vsi naši starejši člani navdih nam vsem, da vztrajamo, ostajamo aktivni in ohranjamo srčnost, ki je temelj našega društva.

Besedilo: Marija Gabron, foto: Sonja Premžič, skupina Ptuj – Ljudski vrt



Skupina Kungota pri Ptuj

S ponosom vstopamo v deseto leto

23. septembra 2025 smo se, ob Dnevu športa, oranžne telovadke iz Kungote udeležile jutranje telovadbe na ptujski tržnici. Zbralo se nas je lepo število oranžnih iz Ptuja in okoliških vasi.

Kljub oblačnemu vremenu smo ptujsko tržnico obarvali v oranžno barvo. Skupaj smo izvedli našo jutranjo telovadbo pod vodstvom Marije Gabron. Na koncu je sledil še pozdrav, nato pa skupinska fotografija na stopnicah tržnice. Po končani telovadbi je sledilo druženje vsake skupine posebej.

Ker smo v naši skupini pred dnevi obeležile deveto obletnico jutranje telovadbe smo se odločile, da jo na ta dan tudi proslavimo. Sprehodile smo se po našem najstarejšem mestu in si ogledale znamenitosti. Pot nas je pripeljala do stolpa, ki stoji ob Jurijevi cerkvi in so ga pred nekaj časa odprli za ogled. Odločile smo se, da si ga ogledamo. Po ozkih in strmih stopnicah smo se počasi vzpenjale in občudovale široke zidove, nihalo in uteži stare ure ter največji zvon.

Na vrhu se nam je odprl čudovit razgled na celo mesto in na bližnjo okolico. Kar nekaj časa smo se zadržale na vrhu, kjer smo se ob velikem zvonu tudi slikale. Nato smo se počasi in previdno spuščale navzdol, med potjo pa smo si ogledale tudi video, v katerem so prikazani zgodovinski dogodki, ki so vplivali na nastanek in obnovo tega stolpa, ki je hkrati tudi zvonik, čeprav stoji ločeno od cerkve. Tako smo spoznale še eno znamenitost Ptuja in naše praznovanje obogatile

z novim doživetjem. Za konec smo se odpravile na malico in klepet.

Ob tem krasnem dnevu smo se spomnile na začetke našega druženja in obujale spomine, kaj vse smo zraven telovadbe in spoznavanja novih krajev še doživele. S ponosom vstopamo v deseto leto našega druženja in že mislimo na to, kako ga bomo proslavile.

Besedilo: Olga Serdinšek, foto: Marija Vindiš, skupina Kungota pri Ptuj





Skupina Ljubljana – Kozarje

Skupina nas povezuje in utrjuje

V ljubljanskih Kozarjah se že četrto leto vsako jutro zberemo pred gasilskim domom, da opravimo jutranjo telovadbo. S tem si polepšamo začetek dneva, saj nam to druženje veliko pomeni. Zbere se nas 20 do 30 telovadk in telovadcev, odvisno od vremena. Ker so nadstrešek nad garažami gasilskega doma Kozarje povečali, nas lahko zdaj pod streho telovadi več tudi ob slabem vremenu. Postali smo že prav zanimivi tudi za ostale prebivalce našega kraja, ko nas zjutraj opazujejo na poti v šole in službe. Večkrat nas s hupanjem pozdravijo in spodbujajo.

V letu 2025 smo se z veseljem družili ob rojstnih dnevih, ob petkih pri kavi, prav tako smo 1. julija obeležili 3. obletnico našega delovanja.

Med nami je prava pozitivna energija in se radi družimo. Tako smo šli skupaj na ogled Ljubljanskega barja. Čeprav je bil vroč julijski dan, smo se imeli lepo. Ker živimo na Barju, nam je ta zgodovina koliščarjev še toliko bolj zanimiva.

Naša voditeljja Marijan in Bojan sta se še v poletni noči odpravila na Triglav, da sta tam pričakala sončni vzhod. S svojim podvigom sta razveselila tudi ostale, ko sta nam z veseljem predstavila njuno pot v slikah in besedi.

Z Društvom upokojencev Kozarje smo si ogledali Kranjske rove in se sprehodili po Pokljuki. Ugotovili smo, da nam naša jutranja telovadba še kako koristi, saj tako ohranjamo vitalnost tudi v zrelih letih.



V sodelovanju s skupino Ljubljana – Vrhovci smo bili na izletu z vlakom v Kamniku, kjer smo si ogledali znamenitosti tega mesta. Bilo je prijetno in smo se strinjali, da bomo sodelovanje še poglobili.

V decembru smo pričeli tudi z vajami za moč, ki jih izvajamo trikrat na teden, da si bomo še utrdili naše mišice. Vedno bolj ugotavljamo, da nam ta rekreacija krepi počutje in »zdrav duh v zdravem telesu«.

Ob koncu leta smo si pripravili tudi manjše praznovanje ob pici in pecivu, ki so ga pripravile naše članice, še posebej pa ob torti, ki jo je prav za naše društvo naredila naša Silva. Bila je lepa oranžna in seveda tudi zelo dobra.

Prepričani smo, da smo z našim delom tudi zgled mlajšim, ki se nam bodo nekoč pridružili in nadaljevali naše delo.

Besedilo: Cvetka Hrovat, foto: Marijan Šušteršič, skupina Ljubljana – Kozarje

Skupina Dolenja vas – Lončarija

Bilo je leto veselja, pa tudi žalosti

Skupina Dolenja vas – Lončarija bo letos marca upihnila četrto svečko. Naše najpomembnejše opravilo so vsakodnevne vaje 1000 gibov. Poleg tega 2-krat na teden opravimo še vaje za moč; te izvajamo po natančnih navodilih naše Tanje, ki se je udeležila izobraževanja. Za vodenje vaj za moč se je usposobila tudi Marija. Seveda pa najdemo čas in voljo še za druge aktivnosti.

Ko smo pred štirimi leti začele z našo vadbo, si niti v sanjah nismo predstavljale, da nas bo tako povezala. Živimo v vaškem okolju, kjer dela ne zmanjka, saj ima vsaka od nas njivo ali pa vsaj vrt, ki ga je treba obdelovati, pa vendar si znamo vzeti čas tudi zase. Na začetku so nas sokrajani gledali malo z začudenjem, češ, ali nimajo drugega dela. Sčasoma smo postale prepoznavna, v našem kraju celo najbolj aktivna skupina. Začela so prihajati povabila za sodelovanje, na katera smo se vedno rade odzvale. Vsakič smo vesele

povabila naše podružnične šole, kjer v programu Simbioza giba skupaj z otroki izvedemo vadbo 1000 gibov. Ker je kar nekaj med nami babic, katerih vnuki obiskujejo to šolo, smo še posebej vesele, da skupaj potelovadimo.

Na povabilo občine Loški Potok smo se udeležile prireditve Dan zdravja. Po vadbi 1000 gibov smo se skupaj z upokojenci odpravile na pohod. Ob Dnevu zdravja smo tudi v Ribnici sodelovale s svojo stojnico, na kateri smo predstavile naše društvo in požeale veliko zanimanja.

Dobrodelnost nam ni tuja, saj se zavedamo, da lahko vsaka od nas slej ko prej potrebuje pomoč. Na povabilo doma starejših občanov Ribnica smo sodelovale pri prevozu njihovih stanovalcev do Rokodelskega centra. Našemu sokrajanu, ki mu je požar uničil ostrešje, smo prispevale 500 evrov. Odzvale smo se povabilu na dobrodelni bazar za zbiranje sredstev za dečka Jaka, ki trpi za redko genetsko boleznijo – Dušenovo mišično distrofijo. Jaka potrebuje za zdravljenje 3,2 milijona evrov. Akcija poteka na območju vse Slovenije in me smo s sodelovanjem prispevale delček potrebnega denarja.

Septembra smo šle na izlet. »Obdelale« smo Gorenjsko podolgem in počez. Ustavile smo se v Planici, se s sedežnico zapeljale na vrh skakalnice, sprehodile okoli jezera Jasna, se podale na Zelence, šle na kavo v Begunje k Avseniku, ustavile smo se tudi na Brezjah pri Mariji pomagaj in zaključile dan na večerji v Naklem. V novembru smo se odpravile z vlakom v Črnomelj, kjer smo obiskale sedež našega društva. Bile smo zelo lepo sprejete.

December smo si naredile prazničen. Pohodu na Grmado je sledila pojedina, nadaljevale smo z zabavnimi igrami. Dan po Božiču smo šle k Anici pogledat jaslice, ki sta jih postavila skupaj z možem. Bil je čaroben večer ob kuhančku in domačem pecivu. Za zaključek nas je Marija obdarila s koledarjem: oblikovala in obogatila ga je s fotografijami pomembnih dogodkov, ki jih skrbno fotografira Irena.

Praznovala smo tudi vse rojstne dneve. Pri tem se je zelo angažirala Zalka, ki je za vsako nare-

dila albumček s fotografijami in naše vadbene mesto okrasila z baloni.

Leto, ki je za nami, je prineslo veliko lepega, bili pa so tudi žalostni trenutki, ko je katera izgubila ljubljeno osebo. Skupaj smo se veselile, skupaj smo jokale in si bile v oporo. V novo leto smo zakorakale pogumno in z optimizmom. Zavedamo se, da ni vse v naših rokah, lahko pa vsak dan naredimo nekaj dobrega zase in za druge.

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





Skupina Škofja Loka – Kamnitnik

Obujanje spominov v skupini Kamnitnik

V pričakovanju prvega od treh dobrih mož obujamo spomine na iztekajoče se leto 2025.

Po vadbi, ki poteka na košarkarskem igrišču za nekdanjo vojašnico in po zapeti himni, se udeležinke in en udeleženec odpravimo na svoje domove. V mislih smo pri kavici ali čaju v toplem objemu domačega okolja – razen ob četrtkih, ko si topel napitek v prijetni družbi privoščimo v bližnjem lokalu.

Naša skupina, ki trenutno šteje 30 članov, se zbere vsako jutro ob pol osmih in naredi 1000 gibov za zdravje in dobro počutje. Najlepše je spomladi, ko nas božajo sončni žarki, poleti je včasih že kar vroče, jeseni nas navdušujejo pisane barve in ... tudi pozimi je lepo.

Obudili smo spomin na:

- 25. marec, ko smo šli na srečanje skupin Šole zdravja iz cele Slovenije v ljubljanski Tivoli. Dvorana, preplavljena z oranžno barvo, je delovala navdihujoče! Pozdravil nas je tudi dr. Grishin.

- 20. maj, ko smo se udeležili vseslovenskega srečanja članov DŠZ v Žireh. Nogometno igrišče se je obarvalo v razpoznavno barvo Šole zdravja. Bogat kulturno-umetniški program, vadba tisočih ... nepozabno.

- 29. september, ko smo se odpravili na obisk v Maribor. S člani skupine Razvanje smo preživeli



čudovit in sončen dan. Poleg naše skupine sta bili tam še preostali skupini iz Škofje Loke, Sotčje in Podlubnik. Res doživetij poln dan!

- 9. oktober, ko smo se na povabilo skupine Žiri udeležili njihove 2. obletnice ustanovitve, ki je potekala na RCS Pustotnik. Prijetno druženje s požrtvovalnimi člani, ki so pripravili odlično srečanje skupin od vsepovsod. Sledil je tudi bogat srečelov. O pogostitvi pa ni treba izgubljati besed ...

- 17. november, ko smo bili povabljeni na Območno organizacijo Rdečega križa v domačem mestu. Prijazni Špela in Hermina sta nas poučili, kako pomagati v nesreči, če ponesrečeni ne diha. Spoznali sta nas tudi z defibrilatorjem AED.

- 4. december, ko se nas je skupina devetih članic odpravila v Črnomelj. Kar dolga pot z vlakom je hitro minila v dobri družbi. Šle smo pozdravit vodje na sedežu društva. Po prijaznem sprejemu smo izbrale še nekaj oranžnih oblačil in se nato malo sprehodile skozi mesto. Bil je sicer bolj turoben, siv dan, pa vseeno nam bo ostal v lepem spominu.

V mesecu decembru smo imeli še prednovoletno druženje s pogostitvijo. Veseli december je mimo in podobne dogodke načrtujemo tudi v letu 2026. Zaželeli smo si srečno in zdravo novo leto. Naj ostane še veliko pozitivne energije za jutranjo vadbo 1000 gibov!

Besedilo: Marjeta Svoltšak, foto: arhiv skupine Škofja Loka – Kamnitnik

Skupina Maribor – Kidričev trg

Raztezne vaje zamenjali za iskrene nasmeh

Člani skupine Maribor – Kidričev trg smo leto 2025 zaključili v prijetnem in sproščenem vzdušju, s skupnim kosilom in druženjem v okrepčevalnici Hram pri Jožetu Rajšpu v Kamnici. Srečanje je bilo lepa priložnost za pogovor, smeh in pogled nazaj na leto, ki je bilo polno gibanja, vztrajnosti in medsebojne podpore.



Tokrat smo jutranjo telovadbo zamenjali za klepet ob mizi, palice za vilice in raztezne vaje za iskrene nasmeh. Ob dobri domači hrani in prijazni postrežbi smo obujali spomine na skupne vadbe – tudi tiste, ko vreme ni bilo najbolj naklonjeno, a smo se kljub temu zbrali. Prav v takšnih trenutkih se pokaže moč skupine in pomen druženja, ki bogati tako telo kot duha.

Posebno zahvalo smo namenili naši vodji skupine, Slavici Dremelj, ki nas skozi vse leto z veliko predanostjo, toplino in dobro voljo povezuje ter spodbuja k zdravemu načinu življenja. Za njeno skrbno in odlično vodenje skupine se ji je v imenu vseh članov zahvalil Gorazd ter ji ob tej priložnosti izročil simbolično pozornost. Trenutek zahvale je bil ganljiv in je še dodatno potrdil, kako pomembno vlogo ima dobra vodja v vsaki skupnosti.



Zaključno druženje je bilo lep in srčen konec leta 2025 ter hkrati spodbuda za naprej. Domov smo odšli z nasmehi na obrazih, prijetnimi vtisi in novo energijo za prihodnje skupne vadbe. Šola zdravja ni le gibanje – je skupnost ljudi, ki znajo poskrbeti drug za drugega.

Besedilo: Franci Posel, foto: Simona Pečnik Posel, skupina Maribor – Kidričev trg

izleti in potepanja

Skupina Šoštanj

Pestro dogajanje v Šoštanju

Skupina deluje neprekinjeno 12 let. Telovadimo v športnem parku in v Tresimirjevem parku. Družimo se vsak delovnik od 7:30 do 8:30.

Občasno druženje popestrimo z izleti. Tako smo se 11. junija odpravili z vlakom v Žalec, kjer smo telovadili ob ribniku Vrbje. Z avtobusom smo se 23. julija odpravili v Slovenj Gradec, kjer smo si ogledali zgodovinski muzej, obiskali cerkev Sv. Jurija v Legnu ter odšli na Kope, kjer smo tudi telovadili.

Konec julija smo se z javnim prevoznim sredstvom odpravili v Mozirje, kjer smo ob Savinji telovadili in se sprehodili skozi to lepo mesto. 27. avgusta smo telovadili v Topolšici v parku ob Hotelu Vesna.

Na povabilo Občine Šoštanj smo 22. septembra telovadili skupaj na Trgu svobode in s tem podprli gibanje Dan brez avtomobila. Dan SLO športa smo 23. septembra obeležili v Topolšici,

kjer smo telovadili skupaj z varovanci DEOS Zimzelen.

17. oktobra je, na povabilo Centra za krepitev zdravja, 18 članov in sokrajanov v Tresimirjevem parku takoj po jutranji telovadbi izvedlo test 6-minutne hoje. 30. decembra je 24 članov leto 2025 zaključilo z druženjem v Pizzeriji Kajuh.

Besedilo: Zdenka Uršnik, foto: Bojan Uršnik, podružnica Šoštanj





Podružnica Kranj

Kranjski oranžni v Zasavju

Obetal se je lep oktobrski dan, odet v jesensko listje čudovitih barv v zlatorumenih odtenkih, sonce, ki je vzhajalo nad Krvavcem, pa nas je že objemalo s svojimi toplimi žarki in nas vabilo na skupni izlet članov in članic kranjskih skupin v Zasavje. Po celoletni redni telovadbi in pridnem udejstvovanju na različnih občinskih dogodkih je načrtovano zgodovinsko-kulturno potepanje obljubljal zanimivo popestritev in priložnost za druženje.

Prvi postanek je bil v vasi Slivna, kjer smo opravili vseh 1000 gibov in se nato odpravili k našemu prvemu cilju – geometričnemu središču Slovenije (GEOSS). V čudovitem objemu narave so slovenske barve dobile povsem novo razsežnost – belina gora Kamniško Savinjskih Alp v ozadju, potopljenih v nebesno modrino, ter rdeča – moč naših src.

Lepota kraja je narekovala poduhovljeno doje-manje trenutka, zato je kot samoumevno sledilo nadaljevanje poti proti Vačam, in sicer po Aleji ustvarjalnosti, mimo lesenih skulptur, izdelanih v 80. letih prejšnjega stoletja. Pričakala nas je povečana replika znane situle, kjer nas je skoraj zunajzemeljski glas pripovedovalke popeljal v predzgodovinske čase železne dobe, predstavljene v podobah na situli, ki so nam govorile, da človeka skozi zgodovino vodita predvsem želja po moči in oblasti ter upanje po varnosti in redu, ki ju zagotavljajo določeni obredi, verovanja



in celo žrtvovanja. Ganljivo je zavedanje, da smo se gibali po poteh, kjer so ljudje že pred 2.500 leti uresničevali tudi nam znana hotenja, potrebe, le z drugimi orodji in na drugačen način.

Ogled Rudarskega muzeja Zagorje ob Savi pa nas je povsem prizemljal. Tam nas je pričakal znani Orlek – Vlado Poredoš, v mladosti tesno povezan s Kranjem, saj je tam dokončal Srednjo tehniško šolo. Pripovedoval nam je o trpkem ter garaškem življenju in delu rudarjev, dodal kakšno svojo življenjsko izkušnjo in nas skozi prostore, ki hranijo originalno rudarsko opremo, delovna oblačila, rudarsko orodje pripeljal do rekonstruiranega rudniškega rova. Sprehod skozi ta ozek, tesen, vlažen, predvsem pa temen rov nam je dal občutek, v kakšnih težkih pogojih so rudarji služili svoj grenak vsakdanji kruh.

Po kratkem postanku v Gostišču Kum, kjer so nas pogostili z okusno domačo hrano, smo nadaljevali z ogledom Zasavskega muzeja Trbovlje. V sklop muzeja spada rudarska vas – Kolonija Njiva, zgodovinska delavska soseska z dvema avtentičnima stanovanjema iz dveh obdobj (20. in 60. leta 20. stoletja), ki pripoveduje zgodbo življenja rudarskih družin. Čeprav objekt obnavljajo, smo začutili vzdušje tistega časa, kamor segajo tudi spomini marsikaterega od nas. V samem muzeju, ki nudi pregled novejše zgodovine Trbovelj, Hrastnika in Zagorja, so nas podrobno seznanili z bogato rudarsko in industrijsko dediščino teh krajev.

Po skupnem fotografiranju smo se, polni vtisov, odpravili proti domu. Verjamem, da nam bo ta izlet še dolgo odzvanjal v spominu, nas navduševal z novimi spoznanji in bogatil naše zavedanje o zgodovinski povezanosti.

Najlepša hvala dragi Cirili Resman, ki je organizirala izlet in poskrbela, da smo bogatejši za še eno čudovito izkušnjo!

Besedilo: Martica Kadunc, foto: Jure Starič, podružnica Kranj

Skupina Limbuš

Naš zasluženi »končni izlet«

Telovadci in telovadke skupine Limbuš smo se v septembru odpravili na naš »končni izlet«, ki nas je letos popeljal v sončno in gostoljubno Prlekijo. Že od zgodnjih jutranjih ur je bilo v zraku čutiti veselje, pričakovanje in tisto posebno razpoloženje, ki nas vedno spremlja, ko se odpravimo na pot skupaj. Še preden smo prispeli na cilj, smo poskrbeli za pravo razpoloženje – na avtobusu smo veselo prepevali, se šalili in smejali, tako da je bila pot prav tako prijetna kot sam izlet.

Naše prijateljstvo in dobra volja ne nastajata naključno. Povezuje nas jutranja telovadba v naravi, ki jo kot skupina izvajamo vsak dan. Skupaj se razgibamo, okrepimo telo in duha ter si ob tem izmenjamo nasmeh, misli in spodbudne besede. Prav to vsakodnevno druženje je tisto, kar našo skupino dela posebno in nas povezuje še izven vadbe – tudi na takšnih izletih.

Najprej smo obiskale **Dominikovo domačijo**, kjer smo se za trenutek vrnili v čase naših babic in dedkov. Stari predmeti, domačnost in pristna prleška toplina so nas napolnili s spoštovanjem do preteklosti in z nasmehi ob spominih na otroštvo. Pot smo nadaljevali proti **Gradu in cerkvi Velike Nedelje**, kjer smo občudovali zgodovinsko bogastvo kraja in lep razgled, ki je segal daleč po prleških gorica.



Sledil je obisk **Kleti muzeja Brumen**, kjer smo ob prijazni razlagi in ob kozarčku dobre kapljice še dodatno začutili pravo prleško gostoljubnost. Smeh, klepet in nazdravljanje so dokazali, da poleg telovadbe znamo uživati tudi v prijetnih življenjskih trenutkih. Veliko zanimanja je požel še **Puhov muzej**, ki nas je popeljal v svet tehničnih dosežkov in nas spomnil, kako bogata je naša kulturna in industrijska dediščina.

Ves dan nas je spremljala odlična volja, smeh in občutek pripadnosti. V čudoviti družbi, ob lepih pogledih in prijaznih gostiteljih smo znova potrdili, da nismo le telovadci, temveč oranžna skupnost in pravi prijatelji, ki znamo skupaj uživati, se podpirati in ustvarjati nepozabne spomine.

Iz Prlekije smo se vrnili polni lepih vtisov, topline in nove energije ter že z mislijo na naslednje skupno doživetje ob jutranji telovadbi in kasneje ob dobri kavici.

Besedilo in foto: Jožica Mesarec, skupina Limbuš

Žirovske skupine

Pestro in zabavno po Beli Krajini

Člani štirih žirovskih skupin so se konec novembra podali na izlet v »neznano«, ki pa je kmalu razkril svojo smer – popeljal jih je v Belo krajino, natančneje v Metliko. Ob prihodu so jih pričakali belokranjski sošolci z vodjo metliške podružnice, **Mileno Pavlovič**, ki se je izkazala kot odlična vodička.

Na igrišču so gosti in domačini najprej skupaj izvedli vadbo 1000 gibov, nato pa nadaljevali pot v **Hišo dobrega kruha pri Mojci**. Tam so se okrepčali z domačimi dobrotami, spoznali postopek peke certificirane belokranjske pogače in se nasmejali Mojčinim pripovedim.

Izlet se je nadaljeval z obiskom **Oljarne Pečarič**, kjer so spoznali več kot dvajset vrst hladno stiskanih olj in jih tudi poskusili. Veselje in smeh pa sta dosegla vrhunec v **Šoli bistra buča**, kjer pouk poteka v duhu belokranjske šaljivosti. Udeleženci so se preizkusili v »šolskih« nalogah,



na koncu pa prejeli spričevala strogega, a izjemno zabavnega učitelja. Toliko smeha je bilo, da se dogodkov še danes z nasmehom spominjajo. Pravijo, da je smeh pol zdravja. Če gre sklepati



po tem, bodo člani skupin iz Žirov in okolice dočakali 100 let.

Za zaključek so obiskali **Turistično kmetijo Bajuk**, kjer so jim postregli obilno in okusno kosilo. Polni lepih vtisov in dobre volje so se z avtobusom in kombijem odpeljali proti domu ter še dolgo obujali zabavne trenutke izleta. Posebno zahvalo so namenili vodji prve žirovske skupine, **Ireni Rečnik**, ki je izlet pripravila in izpeljala.

Besedilo: povzeto iz poročila Majde Dragovan, skupina Žirk, foto: arhiv DSZ

Skupina Solkan

Ogled jaslíc

Skupina Solkan že štiri leta vsako jutro pridno telovadi ob pol osmih na kotalkališču ob solkanski karavli. Skupina šteje dvajset članov. Že od samega začetka redno sodelujemo z lokalno skupnostjo. Obiskujemo bližnje vrtce, domove upokoencev, tri prostovoljke redno nudijo pomoč v varstveno-delovnem centru, ena v zavodu za invalidno mladino Stara Gora, ena pa v društvu Prostofer. Lansko leto, ko se je naše mesto skupaj z italijansko Gorico ponašalo z nazivom Evropska prestolnica kulture, smo skupaj s ŠZ Nova Gorica sodelovali na nekaterih uspešnih čezmejnih kulturno-športnih prireditvah.

Z željo po lepem vstopu v novo leto in podaljšanju čarobnega božičnega vzdušja smo se



solkanski oranževci takoj v januarju odločili za ogled jaslíc v našem domačem kraju. Jaslice že dvajseto leto na svojem vrtu postavlja gonilna sila kulturnih in tudi drugih pomembnih dogodkov v Solkanu, gospa Olga Srebrnič. Od skromnih začetkov izdelave ovčkov v glinarskem krožku, se je Olga v vseh teh letih izoblikovala v pravo umetnico keramičnih božičnih in drugih izdelkov. Zadnja leta se je za izdelovanje in zbiranje materiala za jaslice navdušil tudi sin David.

Poleg skromnih hlevčkov v čudovitih naravnih drevesnih duplih, številnih ovčkov in pastirjev, skromne štalice z mlado družinico, nas očarajo lepo postavljeni skalni grebeni, jezerce; posebno pozornost vzbudi bližnje mestece Betlehem in oddaljene piramide v Egiptu. Srce nam zastane ob pogledu razbitin Gaze in njenih ljudi ... **VELIKA ZGODBA ZA VSE LJUDI SVETA**. Ustvarjalca nista pozabila niti na postavitev trenutno aktualnega napisa GO25.

Naša prva letošnja ekskurzija nas je zelo navdušila. V želji, da bi se nam poleg telovadbe in prijetnega druženja v celotnem Društvu Šola zdravja čez vse leto dogajale zanimive zgodbe, vas najlepše pozdravljamo.

Besedilo: Lilijana Golob, foto: Roman Drešček, skupina Solkan

Skupina Magnolije – Miklavž na Dravskem polju

Magnolije pohodniško tudi pozimi

Čeprav smo že vstopili v mesec november, je bilo vreme še vedno naklonjeno pohodništvu in gibanju v naravi. Zato smo se Magnolije, članice miklavške skupine odločile, da tokrat jutranjo vadbo nadomestimo s pohodom do Trikotne jase na Pohorju.

Tako smo se v petek, pred martinovim, namesto na zelenici pri domu upokojencev zbrale na parkirišču pred trgovino Spar in se odpeljale do gasilskega doma v Razvanju in še malo navkreber. Dobro volje smo se od tam podale po ne tako zahtevni trasi proti Trikotni jasi. Listje je še leselo pod našimi urnimi nogami, z nasmehom smo pozdravljale ostale pohodnike, se za trenutek ustavile in vdihnile svež pohorski zrak ter občudovale pogled na Maribor, ki se nam je zdel, kot da ga imamo na dlani.

Pot je bila prav dovolj zahtevna, a ne prenaporna za tiste, ki jim zdravje otežuje strumen in hiter korak. Prevzete od jesenske barvitosti gozda, skozi katerega smo se vzpenjale navkreber, smo dospele na cilj, kjer nas je pozdravilo sonce z vso svojo jesensko toploto.



Malo smo posedele ob Jožičini malici in ostalem, kar smo prinesle s sabo v nahrbtnikih. Popile smo kavo, si vzele čas za klepet in fotografiranje. Tudi zapele smo! Pot nazaj je prav tako minila v prijetnem in na trenutke šaljivem vzdušju. Zahvalile smo se druga drugi za lepo preživet dopoldan ter s polnimi pljuči svežega zraka in prijetnimi mislimi odšle proti svojim domovom z zavestjo, da smo predvsem zase naredile veliko dobrega.

Tokratni pohod je bil v jesenskem času že drugi, morda nam bo dan še kakšen do prihoda zime. A že sedaj se veselimo vseh tistih daljših ali krajših pohodniških poti, ki nas čakajo v prihodnjem letu. Vse tiste, ki čutite, da bi rade nekaj storile zase in svoje zdravje, pristrčno vabljeni od ponedeljka do petka ob 7:30 na jutranjo vadbo pri domu upokojencev v Miklavžu.

Besedilo: Marjana Nerat, foto: Jožica Uršnik Žuran, skupina Magnolije – Miklavž na Dravskem polju

Skupina Vače

V vinskem hramu

Konec oktobra smo se, po jutranji telovadbi in obvezni kavici pri Marinki, člani skupine Vače odpeljali v sosednjo občino na ogled vinskega hrama in degustacijo mošta.

Po dobrodošlici in prigrizku smo si z zanimanjem ogledali čudovito urejeno vinsko klet. Gospodar nas je navdušil z ogromno znanja o vinogradništvu. Vsa njihova priznanja kažejo, da delajo z neverjetno predanostjo in ljubeznijo.

Po ogledu je sledila še topla malica (obara in ajdovi žganci). Zelo zadovoljni smo se, polni dobre volje, odpravili domov.

Iskrena zahvala naši telovadki Kristini, ki se vsako leto potrudi in nam pripravi lep in zanimiv dan.

Besedilo in foto: Majda Požaršek, skupina Vače





Podružnica Domžale

Štirje letni časi domžalskih skupin

Če se je kdo v januarju še skrival pred mrazom, ga je toplejše sonce februarja že privabilo v našo družbo in z vsakim dnem nas je bilo več na jutranji telovadbi.

Marca smo se udeležili dogodka leta, Zbora članov DŠZ, kjer so podelili priznanja našim članom prostovoljcem. Med prejemniki sta bila tudi Domžalčana Zofija Brojan in Vinko Bizjak. Sledil je koncert Skupine ljudskih pevk DŠZ v Knjižnici Domžale, v organizaciji Javnega sklada RS za kulturne dejavnosti. April je bil v znamenju aktivnega druženja v Veržeju. Maja smo se prvič udeležili ljubljanskega pohoda Ob žici v organizaciji Vinka in Alme Bizjak. Lepo je bilo srečevati sošolce iz drugih slovenskih skupin.

Sledilo je Vseslovensko srečanje DŠZ v Žireh, katerega se vsako leto z veseljem udeležujemo. V okviru Javnega razpisa Občine Domžale smo se v maju udeležili predstavitve metode Dihamo z naravo, katere soavtor je Andraž Purger, naš strokovni sodelavec. V okviru istega razpisa je bilo poleti organizirano še izobraževanje za 1000 gibov in nove vaje za moč z elastiko, in sicer v vseh domžalskih skupinah.

V poročilu predsednici DŠZ, Zdenki Kavčič, je Andraž napisal: *»Večina skupin v Domžalah je aktivnih že več kot 15 let in njihova izvedba vaj je zelo dobra. Moja naloga je bila predvsem, da opomnim na majhne podrobnosti pri izvedbi, kot so: zavestna prisotnost, daljši zadržki pri raztegih in hitrost izvedbe. Ko smo nadaljevali z vajami za moč sem opazil, da je pri mnogih potreben velik napor, da opravijo vaje. To kaže,*



da so vaje primerne in zajemajo mišične skupine, ki niso v vsakodnevni rabi. Pomembno je razumevanje, da s starostjo izgublamo mišično moč, naše kosti postajajo vse bolj krhke. Z redno vadbo za moč se bodo mišice in kosti okrepile.»

»In pozdravite županjo, z Občino Domžale odlično sodelujemo!« je zaključil sprejem v Mestni hiši Zoran Jankovič, župan Mestne občine Ljubljana in častni pokrovitelj dogodka Sprehod za spomin, ki ga vsako leto septembra organizira društvo Spominčica (Alzheimer Slovenija) in se ga redno udeležujemo. Nas dobro pozna, predvsem Skupino ljudskih pevk, ki vsako leto sodeluje v kulturnem programu pred Narodno galerijo. Za koordinacijo je poskrbela Marta Ružnič.

Jesen se začne s Festivalom za 3ŽO v Cankarjevem domu. Hvaležna sem našemu vodstvu, saj so bili ves dan prisotni na našem razstavnem prostoru. Obiskala nas je tudi nekdanja predsednica in soustanoviteljica DŠZ, Zdenka Katkič. V kulturnem programu je nastopila Skupina ljudskih pevk. V oktobru mesecu smo ustanovili novo skupino Dragomelj, ki zaenkrat šteje devet članov. Vodi jo Maja Grošelj.

To je bilo leto na novo ustanovljenega Centra dnevnih aktivnosti v Domžalah, kjer sodelujemo v programu petja ljudskih pesmi pod vodstvom naše Marike Haler. V istem Centru je potekal tudi prvi sestanek domžalsko-kamniške enote 10 pod vodstvom Martine Erman.

Sodelovali smo na vseh javnih prireditvah Občine Domžale. Odlično smo sodelovali tudi z MGC Bistrica in Domom upokojencev Domžale s sprehodi na vozičkih, za kar skrbi Magda Filo.

Seveda pa nismo samo telovadili, tudi praznovali smo! Osebnih jubilejev v Drevoredu 88 lip je bilo zelo veliko, za enega vem tudi v Paviljonu, vsem pa voščim še na mnoga leta, predvsem zdrava in v miru. Litijska skupina je praznovala 15. obletnico, na katerega vabilo sem se z veseljem in hvaležnostjo odzvala kot hči njihove prve vodje. Objem za vse!

Besedilo: Irena Mandelj, vodja podružnice Domžale, foto: Vinko Bizjak

Skupina Spodnji Duplek

Zdravje kot naložba, vsak dan znova

V Šoli zdravja verjamemo, da sta skrb za zdravje in druženje ena najpomembnejših naložb, ki bogatita naša življenja. To niso le besede, temveč vrednote, ki jih živimo vsak dan.

V preteklih mesecih smo znova spoznale, kako dragoceno je povezovanje med ljudmi. Ob prijaznem povabilu Boruta Ludvika, predsednika Društva Ohranimo naravo čisto Spodnji Duplek in njegove ekipe, smo doživele pravo adrenalinsko pustolovščino: spust z rafti po reki Dravi.

Seveda se je vse začelo tako, kot se pri nas spodobi – z dobro pripravo in ogrevanjem ob naši stalnici 1000 gibov: vadbi, ki nas spremlja v jutranjih urah in je temelj našega gibanja. Sam spust po reki je bil za vsako izmed nas posebna izkušnja, polna navdušenja, smeha in veselja. Doživele pa smo tudi pravi »krst« z vodo; pravijo, da brez tega ne gre.

Ob tej izkušnji smo se naučile še nekaj zelo pomembnega: kako dragoceno je, da si dovolimo stopiti iz cone udobja in premagati strah, ki je bil pred spustom zagotovo prisoten. Prav takšni trenutki krepijo samozavest in nas naredijo močnejše. Narava nam je ob tem razkrila še svojo drugačno, čudovito podobo, ko jo opazuješ z vodne gladine.

Naše aktivnosti pa se s tem niso končale. Konec avgusta smo Super dame Šole zdravja v sodelovanju z Občino Duplek na grajskem dvorišču gradu Vurberk pripravile dogodek prijateljstva in povezovanja z drugimi skupinami iz sosednjih občin in krajev.

Nekoč so se na tem prostoru odvijale grajske igre, tokrat pa smo me, z vajami 1000 gibov, dodale svoj prispevek. Čeprav so bile vaje in igre drugačne, je bil namen enak – povezati ljudi, krepiti telo in duha ter ustvarjati skupnost. Tam, kjer je zgodovina pisala svoje zgodbe, smo me zapisale svojo zgodbo o vitalnosti, veselju in prijateljstvu.

Dogodku smo želele dodati tudi vsebinski pečat, zato smo ob gibanju in druženju spoznale bogato zgodovino gradu in grajske kleti, ki nam jo je s toplino in znanjem približala gospa Violeta, za kar se ji iskreno zahvaljujemo.

Ponosne smo, da so nas s svojo prisotnostjo počastili predsednica DŠZ, Zdenka Kavčič, župan Občine Duplek, Mitja Horvat in vodja enote Maribor, Erika Rajšp. Njihove spodbudne besede so nam potrdile, da ima naše delo resnično vrednost ter da je povezovanje ključno pri ustvarjanju zdrave, vitalne in srečnejše družbe ter lepše dolgoživosti.

Popoldanski del dogodka nas je popeljal še v srednjeveško vzdušje, kjer smo se lahko pridružile tradicionalnemu dogajanju na gradu in tako začutile še eno dimenzijo gibanja ter življenja v nekdanjih časih.

Iskrena hvala vsem, ki ste soustvarili ta čudovit dogodek, še posebej našim Super damam za ves trud, energijo in srčnost.

Besedilo in foto: Danica Beber, Super dame Šole zdravja, skupina Spodnji Duplek



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



O življenju z demenco

Kje so moji ključi

S tokratno številko odpiramo novo rubriko, v kateri bomo priporočali v branje nove knjige, zanimive tudi za bralce naše revije.

»Ne vem, kdo si, ampak te imam še vedno rad«. To je ena od kratkic v novi knjigi o življenju ljudi z demenco, ki povezujejo 65 raznolikih kratkih zgodb 27 avtorjev. Avtorji, svojci in pisci kreativnega pisanja na literaren način prikazujejo to epidemijo sodobnega časa. Knjiga je izšla že pred poletjem 2025 pri Mladinski knjigi. Zgodbe »niso samo temne in nesrečne, ampak tudi prikupne, tople in srčne. So prijetno branje, obenem pa opisujejo simptome in tegobe pri demenci ter nakazujejo pomoč oziroma



rešitve.« Tako izdajatelj na zadnji platnici priporoča knjigo bralcem.

Zbirka kratkih zgodb je nastala v sklopu projekta za popularizacijo znanosti Znanost na cesti, ki ga je finančno podprla Javna agencija za znanstvenoraziskovalno dejavnost Republike Slovenije. Zgodbe so zbrali in uredili dr. Saša Novak, Edo Krnič in Zdenka Čebašek Travnik, ki je kot članica strokovnega sveta Združenja Spominčica in sodna izvedenka za psihiatrijo napisala tudi kratke strokovne komentarje k posameznim zgodbam. Svoj komentar je prispeval tudi prof. dr. Zvezdan Pirtovšek: »Te zgodbe so most med medicino in literaturo, povabilo k dialogu. So opomnik, da demenca ni konec, temveč drugačen začetek, čeprav težak in boleč. So povabilo, da prisluhnemo, dokler lahko, in da ne pozabimo – bolnikov, njihovih zgodb in tistega, kar nas povezuje kot ljudi. Demenca je izgubljanje spomina, a lahko je tudi gradnja mostov – če le prisluhnemo!«

Besedilo: Jelka Bratec, članica Uredniškega odbora revije

na kratko

Skupina Krka

Oranžni brezprstniki, Miklavževo darilo

To so rokavičke, s katerimi nas je razveselil Miklavž, pomagale pa so mu jih nakvačkati pridne



roke naših telovadk Alenke, Cvetke in Zorice. In dobili smo jih prav vsi! Pa nas ni malo, kar 28 nas je! Oranžne rokavičke so za dekleta, rjave za oranžno obrobo pa za fante. In dekleške imajo tudi okraske, skoraj vsak par je malce drugačen!

Presenetile in razveselile so nas po jutranji vadbi, ko smo se zbrali na praznovanju Miklavža. Res smo že v malo bolj zrelih letih, a smo kljub temu veseli Miklavževih daril, saj smo bili v iztekajočem letu res pridni in smo radi hodili na jutranjo vadbo, tudi če je bilo včasih zjutraj težko vstati. Sedaj nas bodo rokavičke grele, ko bomo v mrzlih zimskih dneh pridno raztegovali naše sklepe. Hvala našim pridnim kvačkaricam: zelo so nam polepšale dan in napolnile naša srca (ne samo rok) s toplino.

Besedilo: Elida Antonič, foto: arhiv skupine Krka

Skupina Izola

Prenos zdravih navad na mlajše generacije

Skupina Izola bo letos obeležila že 18 let redne neprekinjene jutranje vadbe, s katero spodbujamo zdrav življenjski slog, skrb za telesno in duševno zdravje. Poleg osnovne vadbe se enkrat na teden odpravimo na pohod in spoznavamo bližnjo okolico.

Posebno pozornost namenjamo medgeneracijskemu sodelovanju, zato občasno izvajamo skupne vadbe z vrtčevskimi otroki in s tem prispevamo k prenosu zdravih navad na mlajše generacije.

Enkrat na leto organiziramo enodnevni izlet, letovanje, čistilno akcijo ali vožnjo z ladjico do Pirana, kjer obiščemo skupino Šole zdravja. Z



vsemi aktivnostmi pomembno prispevamo k aktivnemu preživljanju prostega časa.

Besedilo: Marinka Štok, foto: arhiv skupine Izola

Skupina Mirna Peč

Priznanje župana

Ob prazniku Občine Mirna Peč je skupina Mirna Peč prejela Priznanje župana za zavzeto, strokovno in prizadevno delo na področju promocije zdravja, gibanja in rekreacije.

V obrazložitvi priznanja so poudarili, da skupina s svojim delom in poslanstvom pomembno prispeva k boljši kakovosti življenja v občini, hkrati pa daje pogon, voljo in navdih vsem, da v hitrem tempu življenja ne pozabimo na gibanje in povezanost.

Priznanje je v imenu skupine prevzela vodja skupine Sonja Hrastar, ki že več let uspešno vodi

skupino. Ob njej telovadi aktivna ekipa oranžnih članic in članov, ki se vsak dan srečujejo na jutranji vadbi 1000 gibov in s svojim zgledom širijo pomen zdravega življenjskega sloga, kar je prepoznala tudi lokalna skupnost.

Iskrene čestitke skupini Mirna Peč – naj vas priznanje župana še naprej motivira pri vašem dragocenem delu!

Besedilo: Neda Galijaš, dipl. nov., foto: Asja



Skupina Žiri

Priznanje ob 30-letnici Občine Žiri

Konec junija je potekala proslava ob 30. rojstnem dnevu Občine Žiri in dnevu državnosti. Slavnostni govornik na prireditvi je bil pred-

sednik Državnega sveta Marko Lotrič. Ob tej priložnosti je izpostavil pomen lokalnih skupnosti kot temelja razvoja države ter pohvalil dosežke občine Žiri.

Župan Franci Kranjc je v svojem nagovoru poudaril, da imajo v kraju uspešna podjetja, odlične vzgojno-izobraževalne delavce, prizadevne in strokovne zdravstvene delavce, številna prosto-



voljna društva in druge, ki prispevajo k boljšemu življenju v občini. Ob tej priložnosti se je zahvalil vsem, ki svoj čas in znanje namenjajo skupnosti.

Na proslavi so z občinskimi priznanji nagradili posameznike, ki so s svojim delom in trudom prispevali k razvoju občine. **Priznanje župana** je med drugimi prejela tudi **Irena Rečnik**, in sicer za ustanovitev Šole zdravja v Žireh ter izvedbo Vseslovenskega srečanja Šole zdravja.

Besedilo: povzetele s spleta, foto: Foto Viktor

Jutrenja telovadba skozi Tobijeve oči

Ime mi je Tobi in sem velik, malce debelušen pes. Moji predniki so bili najbrž tudi nemški ovčarji. S svojim gospodarjem pogosto pridem na jutranjo vadbo, ki je sicer moji pasji možgani ne dojemajo povsem, a ko vidim, da so moj lastnik in vsi okrog njega zadovoljni in dobre volje, je tudi meni čisto dobro.

Ko ob pol osmih prideva na igrišče pred šolo, najprej pozdravim vse tetice in tudi stričke. Ko tečejo, se jim pridružim, a ne za dolgo. Raje se uležem na sredo kroga in opazujem, kaj počnejo. Z enim očesom opazujem mačko, ki čepi v travi nedaleč stran in je najverjetneje že opravila svoje jutranje raztegovanje. Moji človeški prijatelji se primejo za roke in se prijazno pozdravijo. Začnejo se raztegovati, a ne tako kot muca in jaz, ampak najprej raztegnejo roke, zapestja, komolce in ramena. Nato si razmigajo vrat in meni so smešni, saj so videti kot želve. Postane



mi dolgčas, saj ne razumem, zakaj vrtijo glave kot buče na peclju.

Ko začnejo vrteti z boki in delati neke meni tuje, a njim očitno koristne gibe s trupom, kar malce zadremam. Predremam tudi vaje za ravnotežje, zbudi pa me njihovo tapkanje po nogah. Zabavno postane šele, ko začnejo spet hoditi v krogu kot pingvini in potem še zvijajo stopala! Čudno, a najbrž jim koristi. Ko pa začnejo korakati kot vojaki in poskakovati kot zajčki, se jim zopet pridružim. To je zabavno tudi meni.

Nato se obrnejo proti soncu (tudi kadar je skrito za oblaki) in se mu poklonijo in zahvalijo. Takrat tudi jaz začutim dobro energijo in moja pasja duša je umirjena in zadovoljna. In veste kaj, na koncu še pojejo! Takrat se jim malo pridružim in čisto po pasje zapojem: hohhohhov. Oni pa vsak dan pojejo takole: *Tam ob reki ljubezni telovadimo zdaj, družba naša vesela zbere vsaki se dan. Vse svoje sklepe prav radi razmigamo si, da še dolgo poskočnost obranjali bi.* In potem še malo klepetajo ali pa se odpravijo na kavico v gostilno. Žal takrat ne grem z njimi, a nič hudega, saj sem od vadbe prijetno utrujen in lepo počakam gospodarja, da se vrne in me nahrani.

Takole približno je videti vadba mojih človeških prijateljev in jutri se jim bom spet pridružil, če se bom le pravočasno zbudil ...

Besedilo in foto: Elida Antonič, skupina Krka



Skupina Kranj Planina

Zahvala članicam Društva Šola zdravja

Spoštovane članice Društva Šola zdravja,

iskreno in iz srca se vam zahvaljujemo za izjemno sodelovanje v šolskem letu 2024/2025. S svojo prepoznavno jutranjo vadbo 1000 gibov ste v naš vrtec Najdihojca vnesle val pozitivne energije, gibanja in zdravja.

Otroci od 3. leta dalje so vas dvakrat mesečno z veseljem pričakovali na jutranjih vadbah na prostem. Z vašo prijaznostjo, strokovnim pristopom in pristno motivacijo ste jih spodbujale k sodelovanju ter jim pokazale, da je gibanje lahko prijetno in zabavno – v vseh vremenskih razmerah in letnih časih.

Vaša prisotnost in trud so pomembno prispevali k: - spodbujanju gibalnega razvoja otrok, - razvijanju zdravega odnosa do telesne aktivnosti in narave, - ustvarjanju pozitivnega vzdušja, - krepitvi skupnosti, sodelovanja in medgeneracijskega povezovanja, - bogatenju strokovnega znanja naših vzgojiteljev.

Otroci so telovadbo sprejeli z navdušenjem, strokovni delavci pa so z veseljem sodelovali in

se učili. Hvaležni smo, da ste delili z nami dragocene življenjske vrednote – pomen gibanja, skrbi za zdravje in pozitivno naravnost.

Z veseljem si želimo tudi v prihodnje nadaljevati naše sodelovanje in skupaj ustvarjati dobre temelje za zdrav in aktiven življenjski slog že v zgodnjem otroštvu.

Vsak trenutek je lahko nov začetek – tudi za naše najmlajše. Iskrena hvala!

Vrtec Najdihojca

Junij 2025

Želimo vam prijetne poletne dni.

Nataša Pokorn

Zahvala, ki jo je prejela skupina Kranj Planina. Foto: Jožica Krevh



Skupina Most na Soči

Kdor najde prijatelja, najde zaklad

(latinski pregovor)

Vse na tem svetu ima svoj začetek in svoj konec. Tako se tudi status zaposlenega spremeni v status upokojenca. Mene je v pokoj pospremila težka življenjska preizkušnja, po kateri sem mislila, da se ne bom nikoli več pobrala. A čas teče in celi ter prinaša nova doživetja. Letos jeseni sem se namreč pridružila skupini na Mostu na Soči. Poleg mene sta novi telovadki tudi Irena in Jana. Zares je zelo lepo, ko prideš v tako pozitivno skupino, s samimi prijaznimi in nasmejanimi obrazi, s katerimi začneš svoj dan. Naše na-

čelo je gibanje za zdravje, a mi skupaj počnemo še marsikaj. Vsako jutro spijemo kavico, čaj, si izmenjamo novice, recepte in še kaj.

Oktober smo bili v okviru akcije Simbioza gibanja povabljeni v mostarski vrtec. Skupaj z babicami, dedki in njihovimi vnučki smo, tako so vsaj oni napisali, v prijetnem vzdušju vodili skupno jutranjo vadbo na igrišču. Sledilo je druženje ob čaju in sadni malici.

Še posebej lep in čaroben je bil mesec december, ko so se kot po tekočem traku vrstili rojstni dnevi naših telovadk. Praznovali smo Nadinega, Silvinega in Slavičinega. Prav poseben je bil Majdin rojstni dan, saj je praznovala okroglih 70 let. Češnja na vrhu torte pa je bila naša novo-



letna zabava, ko smo si izmenjali lepe želje in darila.

Verjamem, da za nas ni bil čaroben zgolj december, ampak vsi meseci prihajajočega leta, ko se bomo spet srečevali ob Soči in si povedali, kaj je novega. Da bomo ob tem tudi pridno telovadili, pa ni treba posebej poudarjati.

Besedilo: Cvetka Jandrić, skupina Most na Soči, foto: arhiv skupine

Skupina Tičnica Rakek

Oranžna je barva zdravja, gibanja in vitalnosti

22. septembra 2025 je Društvo Šola zdravja (DŠZ), pod vodstvom vodje skupine Tičnica Rakek, Mire Širaj, na Rakeku izvedlo izobraževanje Pravilno izvajanje 1000 gibov. Udeležili so se ga člani skupin iz Logatca, Ivanjega sela, Rakeka in članica skupine iz Murgel v Ljubljani.

Strokovni sodelavec DŠZ, prof. šp. vzg. Andraž Purger, nas je najprej spomnil na pomen vsakodnevne gibanja, vadbe moči, hoje in izvajanja



vaj 1000 gibov v naravi, skratka kakovostnega staranja. Ob rezultatih raziskav na to temo smo se kar nekoliko zamislili in si rekli, da moramo vztrajati na tej poti, čeprav se je včasih težko odpraviti od doma.

Po sadnem premoru smo vsi skupaj izvedli 1000 gibov. Gospod Andraž nas je seveda budno opazoval, nas popravljaj in nam pri izvedbi določenih gibov strokovno svetoval. Sledila je zaslužena malica in povzetek štiriurnega izobraževanja. Zaključne misli so nas še bolj spodbudile k nadaljevanju zastavljene poti.

Zakaj torej metoda 1000 gibov vsak dan ob 7.30? Z gibanjem aktiviramo mišice, organe, limfni sistem ..., pospešimo krvni obtok, izboljšamo držo in ravnotežje, se družimo in skrbimo za duševno zdravje.

Besedilo: Mirka Braniselj, foto: Andreja Drobnič, skupina Tičnica Rakek

Skupina Kanižarica

Naša Angela

Kdo bi si mislil, da bomo vztrajali tako dolgo. Aprila praznujemo 12 let in z nami telovadi najstarejša članica Angela, ki je 8. februarja dopolnila 95 let in prihaja k nam od prvega dne.

S palicami pride iz bližnjega bloka. Tiha ženička naredi prav vse vaje in je dokaz vztrajnosti, predanosti in skupne ljubezni do gibanja in zdravja.

A za zdravje Angela še po vajah naredi nekaj zase. Skoraj vsak dan se odpravi še na krajši

sprehod, včasih tudi do Črnomlja na pokopališče, kjer počiva njen mož. Je dobra kuharica, peče odlične piškote in še vedno si nosi sama drva za v peč.

Po vadbi gremo tudi na kavo in tako začnemo nov dan. Skupina se stara, novih članov ni, čeprav vsi vedo, da delamo nekaj dobrega in da jim je Angela lahko za vzor.

Besedilo in foto: Bernarda Ravnikar, skupina Kanižarica



Skupina Hajdoše ob kanalu

Prva svečka na torti

3. marca 2026 bomo upihnile prvo svečko na naši torti. Skupina telovadi blizu Ptuja, v Hajdošah. Naša pot se vije čez kanal do igrišča, ki ga obdajajo drevesa. Vsako jutro nas razveselijo ptice s svojim petjem. Rade kolesarimo, odpravimo pa se tudi peš do Ptuja, kjer popijemo kavo.

Besedilo in foto: Suzana Merc, skupina Hajdoše ob kanalu



Skupina Nova Gorica

Druženja so pravo vezivo

V skupini Nova Gorica smo Novo leto pozdravili s prijetnim druženjem ob lanski in letošnji novoletni smrečici iz reciklirane surovine, ki ju je pripravil naš član in ustvarjalec Miloš Mozetič. Miloš je tudi naš harmonikar. Ko raztegne meh, smo vsi dobre volje in zapojemo. In ponovno dokažemo, da so druženja pravo vezivo med našimi člani.

Besedilo: Lucija Nedeljković, foto: Darinka Kavčič, skupina Nova Gorica



Skupina Kungota pri Ptujju

Babica zima

Oranžne iz Kungote pri Ptujju telovadimo vsako jutro na naši gmajni. Ob praznikih po navadi pripravimo kakšno okrasitev.

Letos smo ob adventnem času pripravile velik adventni venec, smreko in snežake iz odpadnih gum.

Ker že dolgo ni bilo snega, smo se odločile, da letos naredimo še babico Zimo v upanju, da nam bo nasula snega.

Res, babica Zima je odlično opravila svojo nalogo, saj nam je nasula veliko snega in poskrbela za prijetno vzdušje. Zjutraj smo veselo zakorkale v sneg.

Besedilo: Olga Serdinšek, skupina Kungota pri Ptujju



Pomen spolnosti v 3. življenjskem obdobju

Med tabuji, zdravjem in dostojanstvom

Svetovna zdravstvena organizacija po svoji klasifikaciji kot starejše označuje osebe, starejše od 65 let. V Sloveniji je delež starejših od 65 let vsako leto večji, podobne trende beležijo po vsej Evropi in v svetu. Danes se vedno bolj poudarja, da *kronološka starost* sama po sebi ni najboljši pokazatelj zdravja ali sposobnosti posameznika. *Biološka starost* opisuje, kako »staro« je naše telo glede na njegovo dejansko stanje in na njo vpliva zdrav življenjski slog, kot je gibanje, prehrana, spanje, stres in kronične bolezni. Biološko starost ocenjujemo s stanjem srca in ožilja, krvnim tlakom, mišično maso, vnetnimi markerji in specifičnimi testi.

Poznamo pa še *psihološko starost*, povezano z zrelostjo, čustveno stabilnostjo, načinom razmišljanja, *socialno starost* v povezavi z družbeno vlogo in pričakovanji ter *funkcionalno starost*, ki določa, koliko smo dejansko sposobni opravljati vsakodnevne naloge. V stroki tako ne govorimo samo o življenjski dobi, ampak predvsem o pričakovanih zdravih letih in zdravem staranju, katerega cilj ni samo živeti dolgo, ampak ohraniti nizko biološko in visoko funkcionalno sposobnost.

A čeprav postajamo starejši, to ne pomeni, da izginejo potrebe po spolnosti, po bližini, dotiku in intimnosti. Te potrebe ostajajo – pogosto v spremenjeni, bolj zreli, čustveno poglobljeni obliki. Spolnost v starejšem obdobju ni nujno manj pomembna, je pa pogosto drugačna. Manj je morda usmerjena v sam spolni odnos, več pa v dotik, nežnost, čustveno povezanost, občutek sprejetosti in varnosti. Intimnost postane širši pojem – vključuje pogovor, objem, bližino, skupno preživljanje časa. Želja po intimnosti ostaja – le izraža se drugače. Pomembno je razumeti, da spolnost ni privilegij mladosti. Je del človekove identitete skozi vse življenje.

Na tem področju se jasno srečujemo s starizmom – s predsodki, da starejši »teh potreb nimajo več« ali da je njihova spolnost neprimerna, celo smešna. To je splošna družbena prepričanost in takšni stereotipi vodijo v tišino, zanikanje

in pomanjkanje strokovne podpore. Starizem se kaže tudi v tem, da se o spolnosti starejših redko govori, še redkeje pa sistematično obravnava.

Spolnost je lahko del zdravega življenjskega sloga in zadovoljujoča in osrečujoča spolnost je nezanimljiva determinanta zdravja.

Številne raziskave potrjujejo, da je zadovoljujoča spolnost povezana z boljšim telesnim in duševnim zdravjem. Spolna aktivnost lahko zmanjšuje stres in tesnobo, izboljša razpoloženje, pomaga pri spanju, krepi občutek povezanosti, pozitivno vpliva na samopodobo in prispeva k boljšemu srčno-žilnemu zdravju. Pri moških podpira zdravje prostate, pri ženskah pomaga ohranjati prekrvavitev in elastičnost tkiv. Pomembno pa je poudariti, da ni ključna pogostost, temveč kakovost in zadovoljstvo. Spolnost ni samo aktivnost, temveč odnos.

Raziskave kažejo, da velik delež ljudi ostaja spolno aktiven tudi po 65. in 70. letu, zlasti če imajo partnerja. Pogostost se sicer zmanjšuje, a interes pogosto ostaja.

Spolnost v poznejših letih ohranja stik z lastnim telesom, povzroča sproščanje napetosti, izražanje spolne energije in doživljanje užitka brez pritiska in pričakovanj. Obstajajo pa razlike o dožemanju spolnosti med moškimi in ženskami; moški pogosteje poročajo o želji po spolnem odnosu, ženske pa pogosteje poudarjajo pomen čustvene bližine, nežnosti in občutka varnosti. Veliko žensk si želi več komunikacije, spoštovanja telesnih sprememb, kot je npr. suhost nožnice po menopavzi. Moški včasih težje razumejo, da se ženska spolnost s staranjem ne konča, temveč spremeni.

Kaj lahko storijo starejši sami? Obstaja več načinov. Pomembno je, da sprejmejo spremembe telesa brez sramu in da ohranijo odprto komunikacijo s partnerjem. Da razširijo razumevanje spolnosti; da ni nujno, da spolnost pomeni le penetrativni odnos in da ob težavah poiščejo strokovno pomoč.

Prilagajanje je ključno. Počasnost, več predigre, uporaba lubrikantov, zdravila za erektilne težave – vse to so legitimne možnosti.



Kaj pa tisti, ki so sami? V javnem zdravju govorimo o epidemiji osamljenosti, ki označuje hitro naraščajoči občutek socialne izolacije in pomanjkanja pristnih odnosov v sodobni družbi. Predstavlja zdravstveni izziv, primerljiv z vplivom kajenja ali debelosti na zdravje.

Tudi v tretjem življenjskem obdobju imamo pravico do bližine in spolnosti. Intimnost ne pomeni nujno spolnega odnosa – lahko gre za dotik, masažo, druženje. Vzpostavljanje novih odnosov ni sramotno, ne glede na leta.

Kako je z masturbacijo? Masturbacija oziroma samozadovoljevanje je naraven in zdrav način ohranjanja stika s svojim telesom za vse: tiste, ki imajo partnerja ali ga nimajo. Vdovstvo, ločitev ali bolezen partnerja so pogosti razlogi, da starejši nimajo spolnih odnosov v paru. Masturbacija je lahko zdrav in intimen način zadovoljevanja spolnih potreb brez odvisnosti od druge osebe in ima na telo podoben pozitiven učinek kot spolni odnos.

Kaj se s staranjem spreminja? Pri moških se lahko pojavijo težave z erekcijo, daljši čas vzburjenja. Pri ženskah se zaradi hormonskih sprememb lahko pojavi suhost nožnice, tanjšanje sluznice, zmanjšana spontana želja.

Te spremembe niso konec spolnosti, temveč poziv k prilagoditvi. Težave je z ustrezno prilagoditvijo in podporo mogoče uspešno rešiti. Spolnost v starosti postane bolj umirjena, bolj telesno zavedna in manj obremenjena s pričakovanji.

Pravila varne in odgovorne spolnosti moramo upoštevati tudi v tretjem življenjskem obdobju. Opozorila glede varne spolnosti veljajo v vseh starostih. Tudi starejši niso imuni na spolno prenosljive okužbe. Ker nosečnost ni več skrb, se uporaba kondoma pogosto opusti – kar lahko poveča tveganje za okužbe. Odgovorna spolnost pomeni zaščito pred okužbami, spoštovanje meja, soglasje partnerja in skrb za lastno ter partnerjevo fizično in duševno zdravje.

Kot zdravnica z dolgoletnimi izkušnjami na področju izobraževanja, raziskovanja, promocije varne spolnosti in neposrednega dela z različni-

mi ranljivimi skupinami sem se naučila, da imamo kot posamezniki vpliv v osebnem odnosu z nekom, v skupini in širše v družbi. Prvi korak k spremembi na boljše se začne pri nas samih. S pozitivno naravnostjo, odprtim srcem, pripravljenostjo na spremembe in upoštevanjem drugačnosti lahko prispevamo k boljšemu so-bivanju.

Za spremembe si je potrebno upati. Znati komunicirati ob upoštevanju mej in dostojanstva sogovornika. Kot velja za vse, je pred spolnim odnosom potrebno dobiti jasno soglasje partnerja in »ne pomeni ne«. Spolnost je lepa še zlasti, če lahko dajemo in sprejemamo, upoštevamo želje partnerja. V starosti ni nujno manj strastna, je pa bolj zavestna. Leta prinesejo gube na koži, a tudi globino dotika, ki ne išče več potrditve, temveč bližino.

Vloga zdravstva

Zdravstveni sistem ima pri spodbujanju zdrave spolnosti v starosti veliko pomembnejšo vlogo, kot si pogosto priznamo. Spolnost je del kakovosti življenja, kot del zdravega staranja, zato bi morala biti kot tema vključena v celostno obravnavo starejših. To pomeni boljši dostop do zdravstvene pomoči v povezavi s staranjem, psihološko podporo, boljšo dostopnost do informacij, možnost pogovora o spolnosti, ki temelji na spolnih pravicah starejših. Za le-to so potrebne prilagoditve zdravstvenega sistema in izobraževanje zdravstvenih delavcev.

Na koncu naj še enkrat poudarim, da je spolnost pomemben del kakovostne starosti. Je vir vitalnosti, bližine, veselja in občutka živosti. Kot družba moramo preseči predsodke in omogočiti, da bodo starejši o teh temah lahko govorili brez sramu. Kot posamezniki pa si moramo dovoliti, da tudi v poznih letih ostanemo čuteči, povezani in živi – na svoj, morda drugačen, a nič manj vreden način. Ljubezen morda celo postane čistejša – osvobodjena strahu, polna razumevanja in hvaležnosti za vsak skupni trenutek.

prim. Evita Leskovšek, dr. med., specialistka socialne medicine in javnega zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje



Osamljenost v Sloveniji

Resen družbeni izziv

Osamljenost ni le posamezen občutek, temveč globok družbeni izziv, ki vpliva na duševno in fizično zdravje. Čeprav Slovenija ni med najosamljenejšimi državami v Evropi, so statistike pokazale, da je občutek osamljenosti po pandemiji pomembno narasel in prizadene številne starostne skupine, od mladih do starejših. Pred pandemijo je približno 4,7 % Slovencev poročalo o pogosti osamljenosti, med pandemijo pa se je ta številka povzpela proti 16 do 17%.

Evropske raziskave kažejo, da okoli 13 % prebivalcev EU občuti osamljenost »večino ali ves čas«, medtem ko 35 % ljudi občuti osamljenost vsaj občasno. Ti podatki jasno kažejo, da osamljenost ni izoliran pojav – gre za razširjen čustveni izziv, ki zadeva posameznike vseh generacij in življenjskih situacij.

Osamljenost ni isto kot biti sam. Lahko živiš v veliki družini in se kljub temu počutiš osamljenega, ali pa živiš sam in občutiš toplino in povezanost. Ključni del osamljenosti je pomanjkanje globokih, čustveno podprtih odnosov in občutka pripadnosti. Dolgotrajna osamljenost lahko oslabi spanje, poveča anksioznost, tvegaje za depresijo in slabša splošno zdravje. To ni le »slabo počutje«, temveč resen zdravstveni in družbeni problem.

Skupnost in gibanje kot moč povezovanja

V času, ko se družbeni stiki tanjšajo, postane skupnost tista sila, ki nas lahko dvigne. Povezani



smo močnejši – ko se srečujemo, delimo izkušnje in skupaj gibamo, ustvarjamo vrednost, ki presega posameznikovo uro ali korak.

Društvo Šola zdravja skozi programe, kot sta jutranja vadba 1000 gibov in projekt Dihamo z naravo, ne ponuja le telesne aktivnosti – ustvarja priložnosti za stik, druženje in čuječnost. Vadba 1000 gibov in Dihamo z naravo:

ni le gibanje telesa, ampak priložnost za srečanja, poslušanje, deljenje izkušenj in smeh;

gradi zaupanje in prijateljstva, ki lahko trajajo dlje kot ena vadbena ura;

spodbuja čuječnost, kjer ste prisotni v trenutku, povezani z naravo in ljudmi okoli vas, kar zmanjšuje občutek izolacije in krepi duševno zdravje.

Vsaka ura, ki jo kot član, prostovoljec ali vodja skupine namenite drugim, pomeni stik – in stik pomeni, da ta oseba ni več sama.

Duševna stiska ni sramota – je signal, da potrebujemo druge. Nihče ni povsem imun na občutek izolacije, ki lahko vodi v resne izzive, od premalo motivacije do izgube zaupanja vase. Prava vrednost skupine in solidarnosti se pokaže v majhnih trenutkih – smeh, spodbudna beseda ali vonj jutranje kave po vadbi gradijo človeško povezanost in zmanjšujejo notranjo stisko.

Vsak korak šteje

Osamljenost ni rešena s čarobno formulo, ampak z vsakodnevnimi dejanji sočutja in povezanosti. S Šolo zdravja ustvarjate skupnost, ki daje vsakemu občutek, da ni sam, gradite odnose, ki dajejo smisel in pomen ter s tem spreminjate življenje.

Če bi vsak izmed nas vsak teden namenil le nekaj trenutkov iskrenega stika z drugimi, bi skupaj premikali meje osamljenosti v naši družbi. Hvala, ker ste del skupnosti – vaše delo ni nevidno, šteje, daje smisel in spreminja življenje.

Besedilo: Andraž Purger, prof. šp. vzg., foto: Matjaž Marinček



Začuti **moč** v vsakem gibu



NOVO



Magnezij v prahu z vitamini

B1, B6 in D3 za direktno uživanje

Hidracijski napitek z elektroliti,

vitamini, sladkorji in stevio

BREZ UMETNIH AROM

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Izdelki so na voljo v Medex trgovini na Miklošičevi cesti 30 v Ljubljani, na www.medex.si ter v vseh boljše založenih trgovinah.

www.medex.si



Magnezij – zanesljiva podpora vitalnosti v zrelih letih

V poznejšem življenjskem obdobju se pogosto odpre več časa za dejavnosti, ki nas veselijo. Jutranja telovadba, skupinsko razgibanje, sprehodi ali pohodi v naravi niso le prijeten način preživljanja dneva, temveč pomembno prispevajo k ohranjanju gibljivosti, mišične moči in ravnotežja. Redna telesna aktivnost podpira tudi dobro razpoloženje, zbranost in občutek vitalnosti. Da pa lahko pri gibanju in športni rekreaciji zares uživamo, telo potrebuje ustrezno podporo – poleg gibanja tudi dovolj tekočine in ključnih hranil, med katerimi ima posebno mesto magnezij.

Magnezij je eden izmed najpomembnejših mineralov v človeškem telesu. Prisoten je v skoraj vseh celicah in sodeluje pri številnih procesih, ki vplivajo na delovanje mišic, živčnega sistema, presnovo energije ter zmanjšuje utrujenost in izčrpanost po fizičnih naporih. Prav zaradi svoje široke vloge je še posebej pomemben v starejšem življenjskem obdobju, ko se telesne potrebe spreminjajo, regeneracija po aktivnosti pa lahko traja dlje kot nekoč.

S staranjem se lahko sposobnost vsrkavanja magnezija iz hrane postopno zmanjšuje, pogosto pa se spremeni tudi prehrana – na jedilniku je lahko manj polnovrednih živil, oreščkov, semen, stročnic in zelenolistne zelenjave, ki so naravni vir magnezija. Poleg tega na njegove zaloge vplivajo stres, telesna aktivnost in jemanje določenih

zdravil. Zato ni presenetljivo, da je vnos magnezija pri starejših pogosto nižji, kot bi si telo želelo. Pomanjkanje se lahko pokaže zelo različno – kot mišični krči, občutek napetosti v telesu, hitrejša utrudljivost, slabša zbranost ali manj kakovosten spanec. Ker se ti znaki pogosto razvijajo postopno, jih zlahka pripišemo vsakdanjemu tempu ali letom. A prav zadosten vnos magnezija lahko pomembno prispeva k boljšemu splošnemu počutju ter večji pripravljenosti za gibanje, šport in druženje.

Pri telesni aktivnosti se potrebe po magneziju še dodatno povečajo, saj ga telo porablja hitreje, del pa se izgubi tudi z znojenjem. Zato je po aktivnosti smiselno poskrbeti za obnovo tekočine in mineralov, še posebej v toplejših dneh. Pri tem ima pomembno vlogo tudi hidracija.

Človeško telo je sestavljeno iz približno 60 odstotkov vode, zato zadosten vnos tekočine ostaja temelj dobrega delovanja organizma. Pri starejših je občutek žeje pogosto oslavljen, zato se blaga dehidracija lahko pojavi neopazno. A voda sama po sebi ni vedno dovolj – za učinkovito hidracijo telo potrebuje tudi elektrolite, kot so natrij, kalij, kalcij in magnezij, ki pomagajo uravnati ravnovesje tekočin, podpirajo mišično funkcijo in omogočajo prenos živčnih signalov.

Za dobro počutje v zrelih letih je pomembna tudi doslednost. Ker telo magnezija ne shranjuje v večjih zalogah, je koristno, da ga vnašamo vsak dan. Pomaga, če vnos povežemo z vsakodnevnimi navadami – po jutranji telovadbi, po sprehodu ali pohodu, ob obroku ali zvečer kot del umirjenega zaključka dneva. Prav tako je priporočljivo piti tekočino enakomerno ves dan in ne šele takrat, ko občutimo žejo.

Za dobro počutje v zrelih letih veliko pomenijo preproste vsakodnevne navade: dovolj gibanja, zadostna hidracija, uravnotežena prehrana ter čas za počitek. Majhne spremembe lahko dolgoročno naredijo veliko razliko – za več energije, več lahkotnosti v gibanju in več veselja do dejavnosti, ki nas povezujejo z naravo in ljudmi okoli nas. In ravno magnezij je pri tem pomemben spremljevalec dobrega počutja v vseh življenjskih obdobjih.

Ali ste vedeli?

- Priporočen dnevni vnos magnezija za odrasle je 375 mg.
- Nekatere oblike magnezija (npr. citrat) omogočajo dobro topnost in hitro razpoložljivost v telesu.
- Vitamin B6 lahko podpira izkoristek magnezija, zato se pogosto uporabljata v kombinaciji.
- Sodobna prehrana pogosto vsebuje manj magnezija kot nekoč, saj predelana živila vsebujejo manj mineralov.
- Nekatera pogosta zdravila npr. za odvajanje vode, zaščito želodca ali dolgotrajna uporaba odvajal lahko vplivajo na zaloge mineralov, tudi magnezija.



Duševno zdravje v starosti

Dinamično ravnovesje

Zakaj pisati o duševnem zdravju v reviji društva Šola zdravja? Mi se ukvarjamo s telovadbo, gibanjem, dihanjem z naravo, zdravjem starejših. Kaj ima pri tem duševno zdravje? Pa vendar – zdravje je kompleksno in tudi naše društvo pristopa k njemu celostno.

Zdravje naj bi bilo po sodobni definiciji dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju. Tudi aktivnega in kakovostnega staranja.

Za Društvo Šola zdravja (DŠZ) ocenjujemo, da je skupnost in pomeni pomembno protiutež trendom sodobne, razkrojene družbe individualizma, tekmovalnosti, socialne razslojenosti in pogosto sprevrženih vrednot, ki jih starejši občutijo še bolj kot mlajše generacije. Dejavnosti društva so mnogo več kot vsakodnevna vadba. Z redno, vsakodnevno rutino in aktivno vlogo posameznikov spodbujamo socialne stike in medsebojno pomoč, nudimo psihološko oporo in preprečujemo osamljenost ter bogatimo socialne mreže udeležencev. Hkrati pa imajo skupine pomemben vpliv na duševno zdravje: preprečujejo depresijo, anksioznost, odvisnosti od alkohola in drugih substanc, povečujejo samozavest in občutek pripadnosti.

DŠZ zagotovo zadovoljuje tudi temeljne potrebe članov:

- ⇒ po pripadnosti neki skupini, skupnosti, ki ima neke skupne cilje, ima nek smisel,
- ⇒ sprejemanju takega, kot si in potrjevanju (to je tudi vloga vadečih prostovoljcev, vodij skupin),
- ⇒ povezanosti in druženju,
- ⇒ psihosocialni stabilnosti – in tudi
- ⇒ varnosti (na primer tudi predavanja o preventivi pred padci, vsakodnevni stiki z ljudmi, ki živijo sami, brez svojcev).

Lahko bi rekli, da »gradimo sodobne skupnosti, se medsebojno podpiramo in medgeneracijsko povezujemo«. Tako izpolnjujemo vse štiri elemente »idealne skupnosti«, kot jih opredeljuje avtor Covey (en standard oziroma red): eno srce (medsebojna povezanost), en duh (skupni nameni) in ekonomska enakost (vsem dostopna vadba, vsi plačujemo le članarino).

Prepričljivi učinki vsakodnevne vadbe na zdravje so zagotovo:

- ⇒ upočasnjevanje staranja in podaljševanje samostojnosti ter vitalnosti,
- ⇒ zmanjševanje tveganja za kronične bolezni ali njihovo boljše obvladovanje,
- ⇒ izboljšani ravnotežje, gibljivost in mišična moč,
- ⇒ krepitev srčno-žilnega sistema.

O duševnem zdravju v starosti je Gerontološko društvo Slovenije v maju 2025 organiziralo strokovni posvet *Duševno zdravje v starosti: podpora starejšim v Mestni občini Ljubljana*, na katerem je skupaj s strokovnjaki, izvajalci in predstavniki civilne družbe, med njimi tudi DŠZ, skušalo osvetliti izzive in priložnosti, ki jih prinaša občutljivo področje duševnega zdravja v starosti. »Posvet je povezal poglede strokovnjakov s področij javnega zdravja, psihiatrije, psihoterapije, socialnega varstva, gerontologije in vsakdanjih praks v lokalnih skupnostih. Predstavljeni so bili pristopi zgodnjega prepoznavanja duševnih stisk, pomen skupin za samopomoč in gibanja, vloga organiziranega prostovoljstva, terapevtski uvidi iz prakse ter izkušnje, kako v skupnosti prepoznati in podpreti posameznika, ki ga prizadenejo stiske, povezane s staranjem, izgubo, boleznijo ali socialno izključenostjo.« (Amir Crnojević, predsednik društva).

Tudi DŠZ se sistematično ukvarja z duševnim zdravjem, predvsem v okviru projekta **Dihajmo z naravo**: »Odziva se na porast duševnih stisk z inovativnim pristopom, ki združuje gibanje, dihanje, čuječnost, naravo in skupinsko podporo. Zaradi enostavne izvedbe in dostopnosti ima potencial postati trajna praksa za krepitev duševnega zdravja v Sloveniji. Z njim odgovarja na porast duševnih stisk, osamljenosti in



pomanjkanje dostopnih preventivnih programov z inovativnim pristopom.»

Več o tem lahko preberete na spletni strani društva: *Krepitev in varovanje duševnega zdravja*

<https://solazdravja.com/clanki/kaj-je-dusevno-zdravje/>. Najdite sebi najbližjo skupino od 32 skupin Dihamo z naravo na interaktivnem zemljevidu!

Kakšne so torej usmeritve za krepitev podpornih storitev v skupnosti?

- ⇒ Destigmatizacija težav v duševnem zdravju in osveščanje;
- ⇒ dostopnost lokalnih storitev – od centrov za krepitev zdravja, svetovalnic, dnevnih centrov za starejše, različnih podpornih skupin in nevladnih organizacij;

Dihamo z naravo

Gibanje, dih in narava podpirajo vaše zdravje

V času, ko je vsakdan vse hitrejši, skrbi pogostejše, občutek osamljenosti pa vse bolj prisoten, se vedno več ljudi zaveda, kako pomembno je skrbeti ne le za telo, temveč tudi za duševno zdravje. Prav iz te potrebe je pred leti zrasel program **Dihamo z naravo**, ki danes predstavlja pomembno nadgradnjo dejavnosti Društva Šola zdravja na področju krepitve duševnega zdravja.

Vadba, ki ni samo vadba

Dihamo z naravo ni klasična telesna vadba. Je srečanje – s sabo, z drugimi in z naravo. Poteka v parkih, gozdovih, ob rekah in na jasih, kjer naravno okolje že samo po sebi deluje pomirjujoče. Vadba združuje:

- ⇒ strokovna podpora in medsektorsko sodelovanje, zlasti zdravstva in socialnega varstva (multidisciplinarni timi);
- ⇒ skupni protokoli in viri (usklajena obravnava, združevanje kadrov in materialnih virov);
- ⇒ vključevanje uporabnikov v oblikovanje, izvajanje in ovrednotenje storitev.

Skupaj moramo sprejeti družbeno odgovornost, spoštovati temeljne človekove pravice, predvsem starejših, njihovo dostojanstvo ter razvijati sočuten in vključujoč sistem.

Ali kot pravi doc. dr. Tanja Balažič Peček: »Starost je lahko obdobje najvišje integracije telesnega, duševnega in duhovnega razvoja. Če k temu pristopimo celostno – z vključevanjem naravnih ritmov, gibanja, prehrane, duhovne zavesti in podporne skupnosti – lahko tretja mladost postane zlata doba vitalnosti, duhovne zrelости in zdravega, srečnega konca.«

<https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/kako-krepiti-dusevno-zdravje-starejsih-in-kako-ukrepiti-ko-se-zalomi/>

Besedilo: Jelka Bratec, dipl. soc. del., članica Uredniškega odbora revije, foto s spletne strani Nacionalnega programa MIRA

- ⇒ zavestno dihanje,
- ⇒ nežno gibanje za hrbtenico in sklepe,
- ⇒ čuječ sprehod,
- ⇒ vodeno sproščanje in
- ⇒ preproste vaje za krepitev pozornosti in miselne prožnosti.

Udeleženci pogosto povedo, da se po vadbi počutijo bolj umirjene, lahkotnejše in bolj povezane – tako s sabo kot z drugimi.

Številke, ki povedo veliko

V letu 2025 je program Dihamo z naravo potekal:

- ☞ na **32 lokacijah v 20 občinah**,
- ☞ v **11 regijah po Sloveniji**,
- ☞ izvedenih je bilo **656 vadb**,

☞ zabeleženih pa več kot **4.700 udeležb**.

Povprečno se je vadbe v posamezni skupini udeležilo sedem oseb, kar ustvarja varen, domač in podporen prostor, kjer se vsak lahko počuti slišane in sprejete.

Kaj pravijo udeleženci?

Raziskave in pogovori z udeleženci potrjujejo, da vadba prinaša konkretne spremembe v vsakdanjem življenju. Med najpogosteje omenjenimi učinki so:

- ☞ več sproščenosti in notranjega miru,
- ☞ boljše spanje,
- ☞ manj stresa in napetosti,
- ☞ več pozitivnih misli,
- ☞ boljše obvladovanje čustev,
- ☞ večja povezanost z naravo in ljudmi.

Ena izmed udeleženk je zapisala, da ji vadba pomaga »znova najti fokus in smer«, druga pa, da jo je naučila, kako se tudi v zahtevnih trenutkih umiriti zgolj z dihom.

Skupnost, ki podpira

Posebna vrednost programa je skupnost. Redna srečanja, prijazna beseda in občutek pripadnosti dokazano zmanjšujejo osamljenost – eno naj-

večjih tveganj za slabše duševno zdravje v starejšem obdobju. Mnogi udeleženci poudarjajo, da zaradi skupine lažje vztrajajo, si upajo več in se počutijo bolj žive.

Program, ki raste

Dihamo z naravo se iz leta v leto širi. Od leta 2023 do 2025 se je povečalo število skupin, vadb in udeležencev, kar kaže na to, da ljudje program prepoznajo kot nekaj, kar jim resnično koristi.

V zimskih mesecih se vadba seli tudi na splet, kjer potekajo brezplačna jutranja srečanja preko Zooma, posnetki vaj pa ostajajo dostopni vsem, ki želijo z dihom in gibanjem skrbeti za svoje počutje tudi doma.

Povabilo

Program Dihamo z naravo je namenjen vsem – ne glede na leta, telesno pripravljenost ali predhodno znanje. Če si želite več miru, več zavestnega stika s sabo in naravo in več povezanosti z ljudmi, ste toplo vabljeni, da se pridružite eni izmed skupin.

Vadba Dihamo z naravo se izvaja v +30 skupinah po celi Sloveniji, 6 mesecev na leto, od marca do oktobra (julija in avgusta vadbe ni) 2026. Lokacije in termine najdete na spletni strani, pod zavihkom Duševno zdravje.

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





Ko spregovorijo udeleženci vadbe

»Tukaj najdem svoj mir«

Če bi morali udeleženci vadbo *Dihamo z naravo* opisati z eno besedo, bi ta najpogosteje bila: **mir, sproščenost, prijetno druženje** – in pogosto preprosto: *čudovito*.

Mnogi poudarjajo, da jih k vadbi ne pritegne le gibanje, temveč celota: narava, dihanje, glas voditeljice/a in občutek, da so del skupine, kjer se počutijo sprejete. Citiramo nekaj besed udeležencev vadbe *Dihamo z naravo*, ki so nam jih zaupali na anketah in intervjujih v letu 2025:

»Prijetno druženje z istomislečimi. Počutim se zdravo in osvobojeno vseh bremen.«

Narava, ki zdravi

Vadba poteka v naravnem okolju – ob ribnikih, v gozdovih, parkih, ob potočkih. Udeleženci pogosto omenjajo tišino, vonj gozda in petje ptic kot pomemben del izkušnje. Narava ni le ozadje vadbe – je njen aktivni del.

»Mir, tišina, petje ptic, vonj gozda ... vse to me navdušuje.« *»Imamo super lokacijo ob ribniku. Že sama narava me umiri.«*

Dih, ki pomiri

Veliko udeležencev se prvič zavestno sreča z dihanjem. Nekateri pravijo, da dihanje še osvaja, a že opažajo spremembe. Vadba postane orodje, ki ga odnesejo s sabo v vsakdan.



»Po vadbi sem bolj umirjena.« *»Dihanje počasi osvajam in se trudim vaje pravilno izvajati.«* *»Ko sem v stresu, lahko vaje uporabim tudi doma.«*

Skupina, ki nosi

Poleg osebnih učinkov je iz odgovorov zelo jasno razvidno, kako pomembna je **skupina**. Ljudje se veselijo srečanj, pogovorov in občutka pripadnosti. Za mnoge je to eden redkih rednih trenutkov v tednu, namenjenih samo sebi – in drugim.

»Vesela sem, da sem lahko del skupine.« *»Nekatere že poznam, druge še spoznavam.«* *»Aktivnost mi daje povezanost in sprejemanje na vseh nivojih.«*

Voditeljice – srce vadbe

Udeleženci izjemno pogosto in z veliko hvaležnostjo omenjajo voditeljice in voditelje. Njihov glas, mirnost, jasna razlaga vaj in človeški pristop ustvarjajo občutek varnosti. Voditelji so spremljevalci procesa.

»Voditeljčin glas je zelo blagodejen, pomirjujoč.« *»Odlično vodenje, res se znaš sprostiti.«* *»Zelo vztrajna voditeljica – z njo res lahko dihaš.«*

Majhni koraki, velike spremembe

Nekateri udeleženci so sprva dvomili, danes pa redno prihajajo in opažajo spremembe, ki jih vidijo tudi domači. Spremembe niso dramatične, a so trajne – in prav to šteje.

»Imam več energije, to opažijo tudi člani družine.« *»Po vadbi dobro spim in sem bolj umirjena.«*

Prav to, kar potrebujem

Če bi strnili sporočilo udeležencev, bi bilo zelo preprosto: *»Prav to, kar rabim.«* *»Super vadba, priporočam vsem.«* *»Hvaležna sem za vse ure dihanja v naravi.«*

Dihamo z naravo ni le program. Je prostor, kjer se ljudje ponovno povežejo – s telesom, dihom, naravo in drug z drugim.

Vabljeni, da se nam pridružite v naravi na več kot 30 lokacijah po Sloveniji!

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



Filozofija moči

Kratka razprava o terminu, ki je mnogo več kot le fizična moč.

Zbudimo našega spečega »ne otroka, marveč filozofa«, ki se sprašuje po bistvu stvari, po njihovem izvoru, po njihovi poti. Ponovno obudimo ta del v nas, ki je neumoren iskalec, ki se ne zadovolji s površinskostjo in brezglavim vedenjem. Oživimo ga kot edini del v nas, ki nas približa resnici, saj v sebi čutimo, globoko in iskreno, da je to tisto, kar nam daje smisel.

Torej – kaj je moč? Moč je temeljna sposobnost človeškega duha, da premaguje težave, ki ga gradijo. Moč izvira iz človeškega notranjega stanja, ki je pogumno in resnicoljubno, lepo in dobro.

Najprej bom poudaril, da sta fizična moč in duhovna moč povezani, vendar nista enakovredni. Duhovna moč je pomembnejša. Predstavljajmo si človeka, ki se mu je »zломil duh«. Čeprav je fizično zdrav, ne more vstati iz postelje, oditi iz hiše in kaj postoriti – lonci za kuhanje so zanj najtežja stvar na svetu! Ta človek, čeprav ima fizično moč, je izgubil duhovno moč. Sedaj si predstavljajmo drugega človeka: čeprav je imel hudo prometno nesrečo in je njegovo fizično telo v razsulu, se smeji, opravlja, kar lahko in živi! Drugi človek nima fizične moči, ima pa duhovno moč. S katerim bi se raje poistovetili?

Če želimo resnično živeti svoja življenja in premagovati življenjske izzive ter skozi njih napredovati, moramo imeti močnega duha in močno fizično telo. Za močno telo smo poskrbeli s

kombinacijo izvajanja obeh metod Društva Šola zdravja, kako pa poskrbeti za močnega duha? Kaj narediti, kadar nas doletijo življenjske težave in nas potolčejo? Ko se nam telo izčrpava in šibimo? Če gremo na izlet v hribe, je prepozno začeti telovaditi, ko smo že na izletu. Utrditi se moramo pred izletom, pred preizkušnjami – takrat je treba nabirati moč. Čas za vajo in spremembo je sedaj. Duhovna moč izvira iz globokega zavedanja lastne pravičnosti, ki se pridobi z delovanjem v skladu z dobrim, lepim in resničnim. Nasprotno pa krivično delovanje v nas povzroča razkol in omeji ter razblini našo duhovno moč.

Poglejmo sedaj bolj praktično. Moč je sposobnost premagovanja bremen. Večje kot je breme, večja moč je potrebna. Da pridobivamo moč, moramo dodajati bremena. Preveč bremen in premalo moči nas zlomi. Prenizko breme nas ne razvija. Malo manjše breme od naše moči nas naredi močnejše. Če je breme veliko in ga z našo močjo uspemo premagati le nekajkrat, razvijamo največjo moč. Če je breme manjše in ga uspemo premagati velikokrat, razvijamo vzdržljivost v moči. Če breme premagamo hitro, razvijamo eksplozivnost, če počasi, pa silovitost. Skratka, za razvijanje moči je potrebno breme, vendar primerno, da nas razvija in ne zlomi ali ne učinkuje. Bodite pozorni na to, da sem izpustil pridevnike, saj te zakonitosti veljajo za vse vrste moči.

Ti stavki govorijo o bistvu moči, tako o fizični kot tudi o drugih vrstah moči.

Besedilo: Simon Jurmič, dipl. kineziolog

Metoda +300 gibov

Vaje za moč so končno tukaj!

Končno! Konkretno smo že vkorakali v novo leto, vendar še ni prineslo vseh sadov, ki smo si jih želeli – so pa tukaj, pred vrati. Govorim o metodi +300 gibov, metodi vaj za moč. Nikoliokrat smo zaslišali na terenu želje: »A bi loh dobl kakšne vaje za moč?« in prošnje, ki so izkoristile okoliščine: »Naša skupina je res, res pridna ... a bi nam lahko pokazali kakšne vaje za moč?« ter

včasih odločne trditve: »Danes smo pogledali 1000 gibov, jutri pa nam pokažete vaje za moč, držijo!?« In strokovni sodelavci smo pokazali in delili naše znanje, vendar se nič ni moglo zares prijeti, nič še ni bilo ... »našex«. Temu ni več tako, saj smo z letošnjim letom svetu pokazali izdelek, ki smo ga celotno prejšnje leto skrbno pripravljali. Iz dneva v dan smo zbirali informacije, iz tedna v teden smo dodajali in odvezemali, iz meseca v mesec smo konkretizirali našo vizijo, ki se je skozi celoten proces postopoma razjasnila. Da-

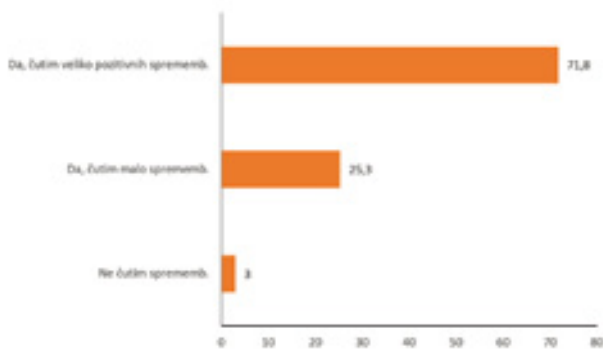


nes vas z veseljem obveščamo, da se je v Društvu Šola zdravja (DŠZ) rodila nova metoda: **metoda +300 gibov**.

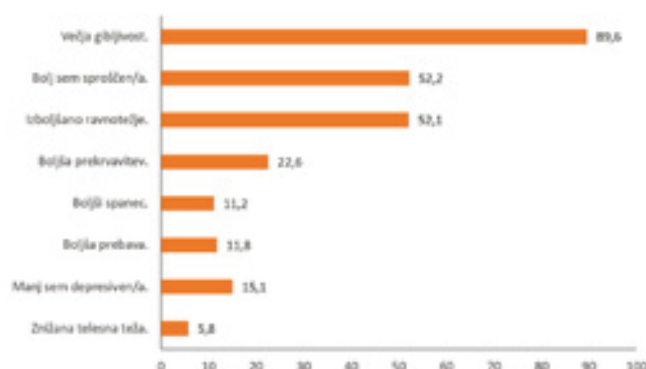


Zgodba se je začela tistega dne, bi radi rekli, vendar ne moremo. Potreba po vajah za moč je nastala neznano kako dolgo nazaj in se je stopnjevala, dokler ni postala tako očitna, da je sprožila razvoj celotnega vadbenega področja društva. Mnogo vadečih je opazilo korenite spremembe, ki so jih prinesle vaje iz metode 1000 gibov, letošnja statistika nam to ponovno potrjuje:

ALI OPAŽATE PRI SEBI SPREMEMBE NA BOLJŠE, ODKAR ZJUTRAJ REDNO TELOVADITE PO METODI "1000 GIBOV"?



KAJ SE VAM JE IZBOLJŠALO, ODKAR REDNO ZJUTRAJ TELOVADITE PO METODI »1000 GIBOV« (označite lahko več odgovorov)



Nikoli ni bil problem, da bi naši metodi 1000 gibov primanjkovala kakovost, ki prinese napredek. Izziv se je pojavil, ker je pokrila določen spekter človeških motoričnih sposobnosti, nekatere, med njimi motorično sposobnost moči, pa je pustila delno nerazvite.

V grobem poznamo 7 motoričnih sposobnosti človeka (odvisno od modela): gibljivost, ravnotežje, koordinacijo, vzdržljivost, hitrost, natančnost, moč. Z metodo 1000 gibov odlično razvijamo gibljivost in ravnotežje, dobro koordinacijo, zadostno vzdržljivost (odvisno, kako dolgo vztrajate pri teku) ter pomanjkljivo hitrost, natančnost in moč. Natančnost se nanaša na sposobnost natančnega meta in podobnih preciznih kretenj, hitrost pa na sposobnost razvijanja hitrosti gibanja in hitre spremembe smeri med gibanjem. Izmed prej naštetih treh sposobnosti, ki se jih nezadostno dotaknemo, je ravno moč za starostnika nepogrešljiva.

Gibalna sposobnost moči je sposobnost premagovanja fizičnih bremen. Če je naše telo močno pomeni, da bomo hitreje vstajali, se lažje prepogibali in se sploh lahkotneje gibali. Vadba za moč ima celosten vpliv na človekovo zdravje – presega okvire mišične mase in funkcionalnosti ter se dotika ključnih telesnih sistemov, vključno s kostmi, presnovo, srčno-žilnim sistemom, kognicijo, duševnim zdravjem in staranjem. Z vadbo za moč povečamo mišično maso, s tem pa tudi bazalno porabo energije in presnovno aktivnost v mirovanju.

Eden ključnih učinkov je izboljšanje inzulinske občutljivosti, saj mišice po vadbi lažje absorbirajo glukozo iz krvi tudi ob nižjih ravneh inzulina. To pomeni, da se znižuje raven krvnega sladkorja in zmanjšuje obremenitev trebušne slinavke, kar dolgoročno zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2.

Čeprav so srčno-žilne koristi tradicionalno povezane z aerobno vadbo, številne raziskave kažejo, da ima tudi vadba za moč pomemben antihipertenzivni in protivnetni učinek. Redna vadba z uporomo dokazano znižuje tako sistolični kot diastolični krvni tlak. Povezava med vadbo za moč in duševnim zdravjem je nedvoumna. Red-

na vadba zmanjšuje simptome depresije, anksioznosti ter izboljšuje samopodobo in občutek učinkovitosti. Deluje podobno kot antidepressivi pri blagih do zmernih oblikah depresije.

S staranjem se naravno zmanjšujeta mišična masa in moč, kar vodi v sarkopenijo in funkcionalno odvisnost. Vadba za moč je ena redkih znanstveno potrjenih intervencij, ki ta proces ne le zavira, temveč ga v določenem obsegu celo obrne. Nekatere študije navajajo vadbo za moč kot ključno strategijo proti funkcionalnemu upadu, zlasti pri starejših od 65 let.

Pazljivemu bralcu je očitno, da sta si metodi dopolnjujoči. Vprašanje nikoli ni bilo in nikdar ne bo: »Izvajamo danes 1000 gibov ali +300 gibov?«. Ravno v tem se skriva pomen imena »+300 gibov«, saj »+« izraža dodatek, dopolnitev vaj 1000 gibov. Vaje iz metode 1000 gibov ne morejo nadomestiti vaj iz metode +300 gibov in vaje za moč ne bodo nikoli nadomestile temelja, ki ga ustvarjajo vaje iz 30-minutne jutranje telovadbe. Poudarjam še enkrat, metoda 1000 gibov je temelj, na katerem bomo gradili močno telo, ki nam bo služilo pri vsakodnevnih opravilih, igri z vnuki, pohodih ... in pomagalo pri izpolnjevanju našega življenjskega smisla.

Vaje za moč DŠZ, oziroma metoda +300 gibov, so bile zasnovane na podlagi dolgoletnih izkušenj mnogih strokovnjakov. Med njimi so najpomembnejši prispevek pustili strokovni sodelavci društva Andraž Purger, prof. šp. vzg., Zdenka Kavčič, prof. šp. vzg., Eva Jeza, mag. kin., Simon Jurmič, dipl. kin., in zunanji organizaciji, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – izr. prof. dr. Aleš Dolenc, prof. šp. vzg., ter Inštitut Emonicum – zavod za aktivno in zdravo življenje. Na tem mestu še posebej omenjamo prostovoljce društva, ki so nesebično pomagali pri ustvarjanju priročnika: jezikovni pregled je opravila Sabina Ozmec, fotodeli pa so bili Jana Dobnik, Jadranka Veldin in Marjana Krepfl. Hvala vam za vzorno prostovoljstvo!

Metoda +300 gibov je sestavljena iz 16 vaj. Vse so skrbno izbrane, premišljene in prav tako preizkušene, saj je metoda šla tudi skozi testno fazo, v kateri je 20 skupin opravilo minimalno



12 vadb in nato poročalo o svojih izkušnjah. Zaporedje vaj ni naključno, marveč je posledica več prepletajočih se idej. Ena izmed idej je, da se najprej naučimo postaviti v močan in stabilen položaj, v katerem se učimo gradnje napetosti in sproščanja, nato pa pri naslednjih vajah to znanje uporabimo kot temelj celotne vaje.

Vaje, ki nas učijo močnega in stabilnega položaja, so prve tri vaje v priročniku: plamen preobrazbe, sunkoviti zamahi rok dol in gor ter hitri zamahi rok levo in desno. Druga ideja je obremenitev telesa, ki sledi zaporedju 1000 gibov – aktivacija – roke – trup – noge. Teh idej je še več, za nas najpomembnejše pa si je zapomniti, da so zaporedje vaj, število ponovitev in sistem premišljeni in pomembni. Pri vsakem opisu vaje boste našli opis začetnega položaja, opis izvedbe, način dihanja, število ponovitev in sistem izvajanja vaje.

Različne sisteme ste spoznali že pri 1000 gibih, vendar se tega najverjetneje niste zavedali, saj niso bili nikoli konkretno izpostavljeni. Sistem nam pove, v kakšnem tempu izvedemo vaje in v kateri fazi sta vdih in izdih. Več o sistemu in ostalih vsebinah si boste lahko prebrali v priročniku, ko prispe v vašo vadbeno skupino.

Vse vaje so zasnovane tako, da jih lahko izvedemo na kakršnem koli terenu in brez zunanjih predmetov, razen elastike. Pred tehničnimi napotki in konkretnimi predstavitvami vaj boste



1. SUNKOVITI ZAMAHI ROK GOR IN DOL



PAZI!
Trup se med izvedbo ne sme prelomiti naprej.

Osnovni položaj: Stojimo v širini ramen, s stopali usmerjenimi naprej. Iztegnjene roke dvignemo do višine ramen, z dlanmi usmerjenimi proti tlu.

Izvedba: Na vdih (1 s) napnemo celotno telo in zadržimo dih in s hitrim sunkom roke spustimo do višine popka ter jih hipoma dvignemo (odbijemo) nazaj v osnovni položaj, kjer izdihnemo (2 s). Ko naredimo 6 ponovitev, roke stresemo in se sprostim (10 s).

Količina in sistem: 2 x 6, sistem 1-1-2

Čas: 46 s



našli mnogo teoretične podlage, ki bo zapolnila marsikatero luknjo v znanju in nam bo posledično bolj jasno, zakaj je metoda tako zasnovana in na katere točke moramo biti izredno pozorni.

Vaje za moč po metodi +300 gibov izvajamo trikrat na teden po izvedenih 1000 gibih. Prvi del vadbe se zaključi s himno skupine, kjer je to v navadi in se nato nadaljuje s 300 gibi za tiste, ki si to tudi želijo izvesti. Metoda je namenjena povečanju mišične mase, krepitvi celotnega te-



lesa in izboljšanju celostnega zdravja. Traja 15 minut, ko enkrat osvojimo vaje.

Orodji, ki ju uporabljamo, sta lastna teža in elastika. Vadbeno elastiko smo izbrali, ker jo enostavno pospravimo v žep in jo za nekaj evrov lahko kupimo v športnih trgovinah ali s pomočjo DŠZ. Je univerzalni pripomoček, ki omogoča hitro spremembo težavnosti izvedbe vaje z drugačnim prijemom elastike.

Strokovni sodelavci društva so že na terenu in izobražujejo vadeče za metodo +300 gibov. Kmalu pridemo tudi v vaše kraje in s seboj prinesemo priročnike, znanje ter obilo dobre volje! Z vašimi vodji enot smo v stiku in vas bodo kmalu obvestili o izobraževanju v vaši okolici. Do našega obiska pa bodimo potrpežljivi, saj ne pravijo zaman: »Potrpljenje je božja mast.« Z njo vse lažje steče.

Besedilo: Simon Jurmič, dipl. kineziolog, strokovni sodelavec DŠZ, foto: arhiv Društva



Vaje za mišice medeničnega dna

Korak k zdravju in samozavesti

V Društvu Šola zdravja (DŠZ) si prizadevamo, da bi naše vadbne celostno podpirale zdravje, gibanje in kakovost življenja članov. Prav zato smo v priročnik **+300 gibov** dodali tudi **vaje za mišice medeničnega dna**. Gre za področje, o katerem se še vedno premalo govori, čeprav ima velik vpliv na vsakdanje življenje, samostojnost in dobro počutje.

Zakaj smo vaje vključili v program +300 gibov?

Z leti mišice oslabijo – tudi mišice medeničnega dna. To lahko vodi do težav, kot so: - uhajanje urina, blata ali vetrov (inkontinenca); - občutek nestabilnosti trupa in slabše držo; - bolečine v križu; - pri ženskah tudi spremembe po nosečnosti ali menopavzi; - pri moških težave po operacijah prostate.

V DŠZ opažamo, da se s temi izzivi srečuje veliko naših članov. Ker pa je inkontinenca še vedno tabu, ljudje o tem neradi govorijo in pogosto predolgo čakajo, preden poiščejo pomoč. Z vključitvijo vaj želimo: - povečati ozaveščenost; - spodbuditi preventivo; - pokazati, da lahko veliko naredimo sami.

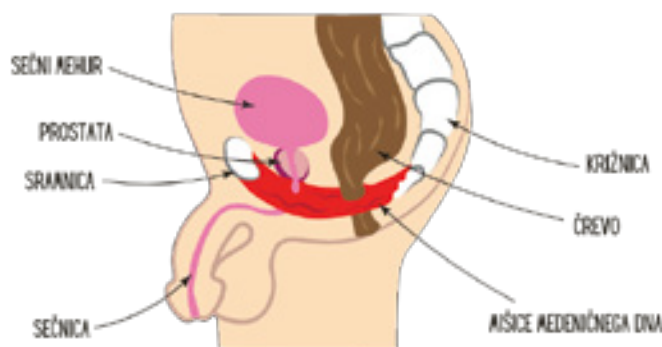
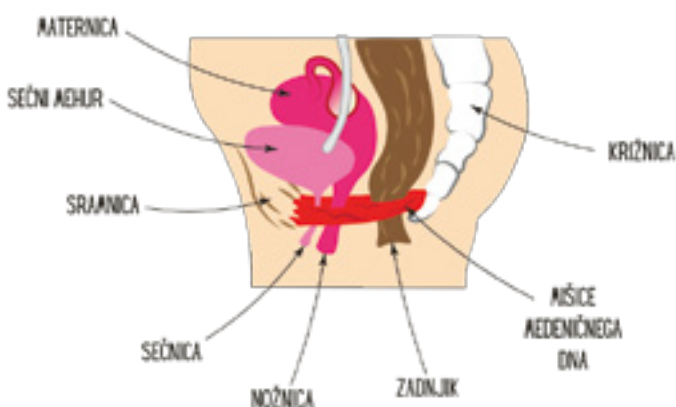
Redna vadba po metodi **1000 gibov** skrbi za celotno telo, metoda **+300 gibov** pa je nadgradnja, ki vključuje vaje za moč in stabilnost – med njimi tudi vaje za mišice medeničnega dna.

Zakaj so mišice medeničnega dna tako pomembne?

Mišice, ki tvorijo dno medenice, imajo osrednjo vlogo pri: - nadzoru nad izločanjem; - stabilnosti trupa in hrbtenice; - podpori notranjih organov; - kakovosti spolnega življenja; - splošni funkcionalni samostojnosti.

Anatomsko se raztezajo od sramnice spredaj do trtice zadaj ter proti sedničnim kostem ob straneh. Delujejo kot »notranji oporni steber«, ki skupaj z globokimi trebušnimi in hrbtnimi mišicami stabilizira telo.

Ko so te mišice močne in aktivne, pomagajo: - preprečevati uhajanje urina; - zmanjševati bolečine v križu; - izboljšati držo; - povečati samozavest in kakovost življenja.



Zakaj je pomembno, da vaje izvajamo vsak dan?

Tako kot druge mišice tudi mišice medeničnega dna potrebujejo **redno, vsakodnevno aktivacijo**. Za izboljšanje moči in vzdržljivosti je priporočljivo vaje **izvajati vsak dan**, in po zmožnostih, **večkrat na dan**. Veliko ljudi vaje opusti, ker nimajo takojšnjega učinka, vendar je vztrajnost ključna, saj rezultati ne pridejo čez noč.

Redna vadba: - preprečuje poslabšanje težav; - pomaga pri zdravljenju blažjih oblik inkontinence; - izboljšuje nadzor nad telesom; - zmanjšuje strah pred uhajanjem.

Kako pravilno izvajamo vaje?

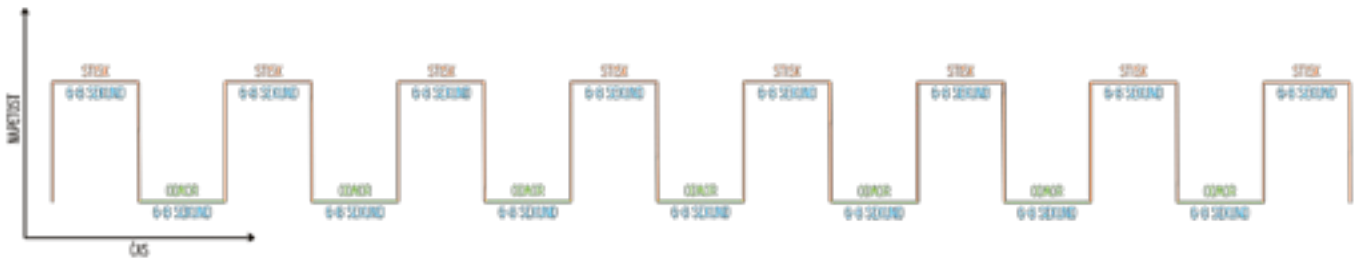
Osnovni položaj je stoje. Pomembno je, da stisnemo **prave mišice**.

Predstavlajte si, da želite zadržati uhajanje vetrov in hkrati zaustaviti curek urina. Ob tem morate začutiti, da se mišice medeničnega dna stisnejo in dvignejo navzgor.



Pri ženskah se presredek rahlo pomakne navznoter, pri moških pa se moda nekoliko dvigne. Pomembno je, da zadnjica, stegna in trebuh ostanejo sproščeni ter da normalno dihate.

Stisk zadržite nekaj sekund, nato sprostite. Vajo ponovite večkrat, glede na svoje zmožnosti, in postopno podaljšujte čas stiska.



Zaščita pred osteoporozo, sarkopenijo in demenco

Gibanje – temelj zdravega staranja

Med najpogostejšimi izzivi starajoče se družbe so osteoporozna, sarkopenija in demenca. Ključni dejavnik njihovega preprečevanja in obvladovanja je redno, prilagojeno gibanje, ki pozitivno vpliva tako na telo kot na um.

Gibanje kot zdravilo za močne kosti

Osteoporozna pogosto poteka tiho, brez bolečin, dokler ne pride do zloma. Prav zato je preventiva ključnega pomena. Redna telesna dejav-

Pogovor o inkontinenci – korak k večji kakovosti življenja

Z dodajanjem teh vaj želimo v DŠZ: - zmanjšati stigmo; - spodbuditi odprt pogovor; - opolnomočiti posameznike.

Inkontinenca ni nujno neizogiben del staranja. Veliko lahko naredimo z gibanjem, preventivo in pravočasno pomočjo.

Naše skupine po Sloveniji vsak dan dokazujejo, da so **majhni, redni koraki** največja naložba v zdravje. Vaje za mišice medeničnega dna so del te poti – tihe, a zelo pomembne.

Skupaj gradimo zdravje, samozavest in dostojanstvo v vseh življenjskih obdobjih.

Besedilo: Simon Jurmič, dipl. kineziolog, strokovni sodelavec DŠZ, foto: arhiv Društva



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

nost dokazano spodbuja kostno gostoto, krepi mišice in izboljšuje ravnotežje, s čimer zmanjšuje tveganje za padce in poškodbe.

Vaje z lastno težo, hoja, lahke vaje za moč in ravnotežje so med najučinkovitejšimi oblikami gibanja za zdravje kosti. Vsak korak, vsak zavesten gib pomeni spodbudo kostem, da ostanejo čvrste in odporne. Pomembno je poudariti, da za začetek ni nikoli prepozno – vadbo je mogoče prilagoditi vsakemu posamezniku, ne glede na starost ali telesno pripravljenost.

V Društvu Šola zdravja (DŠZ) se tega dobro zavedamo. Ena izmed osnovnih vaj, ki jo izvajamo vsak dan, je hoja po prstih in petah. Gre za preprosto, a zelo učinkovito vajo, ki krepi mečne

mišice in kosti goleni ter pozitivno vpliva na kostno gostoto. Ena izmed članic, Marija, pravi: »Ko sem začela z vajami, nisem mogla niti enkrat stati na prstih brez opore. Zdaj to naredim desetkrat zapored in to brez težav!«

Kot dopolnilo redni vadbi v društvu izvajamo tudi vaje za moč z elastikami. Te omogočajo varno, postopno in učinkovito krepitev mišic ter posledično tudi kosti, kar je ključnega pomena pri preprečevanju osteoporoze.

Sarkopenija ni neizogibna – mišice potrebujejo gibanje

Sarkopenija pomeni izgubo mišične mase in moči, ni zgolj estetski problem. Pomeni večje tveganje za padce, slabšo gibljivost, izgubo samostojnosti in nižjo kakovost življenja. Dobra novica je, da jo lahko z redno vadbo uspešno upočasnimo ali celo preprečimo.

Mišice niso namenjene le moči – omogočajo ravnotežje, stabilnost, gibanje in ohranjanje dostojanstva samostojnega življenja. Ključ do njihovega ohranjanja je vsakodnevno gibanje, zlasti vaje za moč, ki jih je mogoče izvajati tudi brez zapletenih pripomočkov ali fitnes naprav.

Člani DŠZ se vsak dan zjutraj zbirajo na prostem in izvajajo gibalne vaje po metodi 1000 gibov. Skupinska vadba ne prinaša le telesnih koristi, temveč tudi občutek pripadnosti, motivacije in veselja. Ciljno usmerjene vaje z elastikami dodatno prispevajo k ohranjanju mišične mase.

72-letna članica Marija svojo izkušnjo opiše takole: »Preden sem se pridružila vadbi, sem imela težave s koleni in ravnotežjem. Zdaj že dve leti vsak dan telovadim in brez težav prehodim več kilometrov. Počutim se močnejšo – fizično in psihično.«

Gibanje – naravna obramba pred demenco

Gibanje pomembno vpliva tudi na zdravje možganov. Znanstvene raziskave potrjujejo, da redna telesna dejavnost izboljšuje prekrvavitev možganov, spodbuja povezave med živčnimi celicami ter zmanjšuje stres, kar pomaga upočasniti ali preprečiti upad kognitivnih sposobnosti, vključno z demenco.



Ko se gibamo, se pospeši krvni obtok, s katerim zmanjšujemo stres, izboljšujemo spanec in krepiamo splošno psihično dobro počutje – vse to pa pomembno prispeva k ohranjanju spomina in mentalne vitalnosti. Gibanje je zato dolgoročna naložba v jasen um in kakovostno staranje.

Pri vsakodnevni vadbi 1000 gibov v Šoli zdravja posvečamo veliko pozornosti natančni, ritmični izvedbi gibov. Usklajeno gibanje obeh rok, zavestno dihanje ter ponavljajoči se, strukturirani gibi pomagajo ohraniti povezave med obema možganskima polovicama in spodbujajo mentalno budnost. Naš član Peter pravi: »Sprva mi sploh ni šlo, zdaj pa se vsak dan zabavam, ko poskušam uskladiti roke – in misli tudi!«

Pomemben del celostne skrbi za možgane predstavlja tudi vadba čuječnosti. V programu Dihamo z naravo vključujemo vaje čuječnosti (*mindfulness*), ki dokazano pozitivno vplivajo na delovanje možganov. Redna praksa pomaga zmanjševati stres, izboljšuje pozornost in kognitivno fleksibilnost ter spodbuja bolj zdrav življenjski slog, vse to pa so pomembni varovalni dejavniki pred demenco.

Zaključek

Gibanje ni le telesna aktivnost, temveč temelj zdravega in kakovostnega staranja. Z redno vadbo lahko ohranjamo močne kosti, mišice in bistre misli ter s tem samostojnost in dobro počutje tudi v poznejših letih.

Besedilo: Rožle Bucalo, dipl. šp. strokovnjak znanosti gibanja in vadbe, uredila: Neda Galijaš, dipl. nov., članica Uredniškega odbora revije, foto: arhiv DŠZ



Šola zdravja

v Termah 3000 –
Moravske Toplice

Šola zdravja ponuja vodene programe gibanja in uporabna znanja za uravnotežen vsakdan. Program je primeren za različne starostne skupine in omogoča postopno vključevanje v aktivnosti, ki spodbujajo več energije in boljše počutje. Pod strokovnim vodstvom udeleženci pridobijo smernice za uravnoteženo prehrano, obvladovanje stresa in osebno rast. Vse poteka v sproščenem, spodbudnem okolju Term 3000, kjer si lahko resnično vzamete čas zase. Prijavite se zdaj in si zagotovite svoje mesto v Šoli zdravja v Termah 3000.

Za vas smo pripravili posebno ponudbo, ki poleg bivanja s polpenzionom vključuje tudi neomejeno kopanje v termalnem parku, vstop v savno Hotela Termal, dvorano za vaje ter brezplačno parkirišče. Vključene so tudi vse aktivnosti po programu Šola zdravja.

📅 27. 9. do 2. 10. 2026

Apartmenti in bungalovi★★★

46 € na osebo na noč v dvoposteljni sobi

68 € na osebo na noč v enoposteljni sobi

Ponudba velja za rezervacije do 27. 8. 2026.

Ob rezervaciji navedite kodo 41019.

02 512 22 00 | info.shr@sava.si
www.sava-hotels-resorts.com

**TERME 3000 –
MORAVSKE TOPLICE**
SAVA HOTELS & RESORTS



Kaj to sploh pomeni?

Dolgoživost

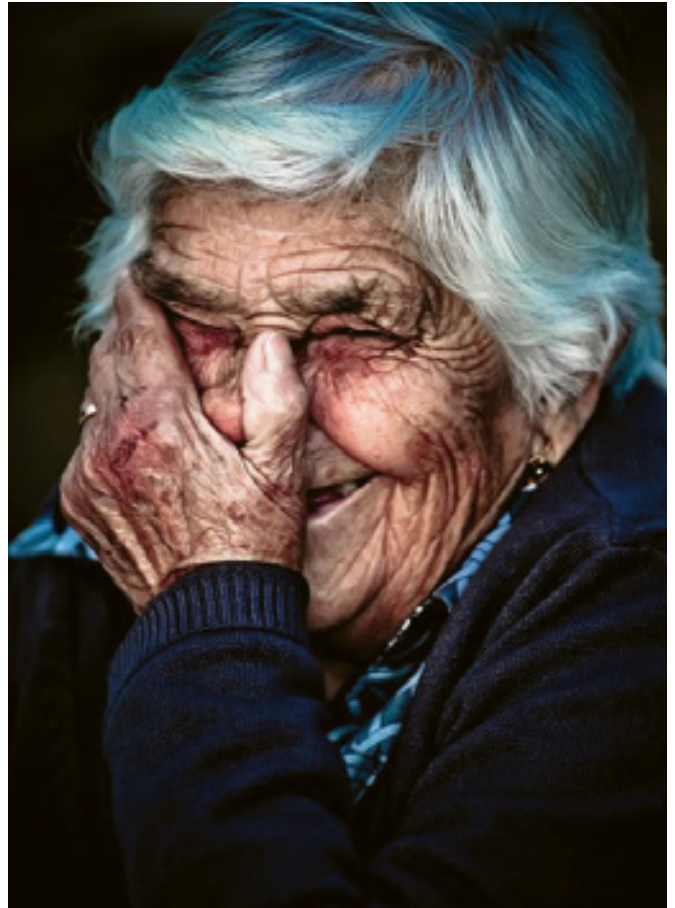
Dolgoživost – ali dolgo trajajoče zdravje in vitalnost – je nekaj, k čemur stremimo pravzaprav vsi. V znanosti jo pogosto imenujemo tudi »antistarost« (anti-aging) ali zdravo staranje (well-aging), v vseh primerih pa je njen cilj ne le podaljšati življenje, ampak tudi zagotoviti njegovo kakovost. V integrativni medicini bi rekli, da podaljšujemo dobo zdravja (ang. *health span*).

Podaljšanje življenja ne pomeni le dodatnih let, ampak leta, polna energije, vitalnosti in duševnega blagostanja. To je cilj dolgoživosti – zavestna pot do dolgoživosti skozi premišljeno izbran **način življenja**. Skrivnost ni v genetiki, ampak v vsakdanjih odločitvah. Kombinacija zdrave prehrane, redne telesne vadbe, kakovostnega spanca, učinkovitega obvladovanja stresa in sodobnega biohackinga¹ lahko spremeni način staranja vašega telesa.

»Znanstvene študije kažejo, da genetika predstavlja le del, približno 20 do 30 % dejavnikov, ki vplivajo na življenjsko dobo. Preostanek je odvisen od našega **življenjskega sloga**: kaj jemo, kako spimo, kako se spopadamo s **kroničnim stresom in kako aktivni smo**.«

Vir: <https://www.kompava.si/kaj-je-dolgozivost-in-kaj-je-prava-skrivnost-dolgozivosti>

Prva asociacija ob dolgoživosti je seveda dolgo življenje. A dolgo življenje samo po sebi ne pomeni veliko. Smisel dolgega življenja ni v tem, da živorarimo, ampak da živimo kakovostno življenje in ga delimo z ljudmi, ki jih imamo radi – in v tem je velikanska razlika. Iz grške mitologije poznamo zgodbo boginje Eos, ki je za svojega ljubimca Titona pri Zevsu izprosila nesmrtnost, vendar pa je pozabila na večno mladost. Titon je tako kmalu postal le še senca sebe, usahel starček, ki mu je bilo življenje v breme. To gotovo ni dolgoživost, ki si je želimo in to je spoznala tudi Eos, ki je Titona na koncu spremenila v črčka in ga tako vsaj deloma odrešila muk. Kakovostno dolgo življenje je torej tisto, kar zanima večino ljudi. Kako to doseči?



Ključni so trije temelji:

- ☞ zdrava prehrana,
- ☞ redno gibanje,
- ☞ druženje in povezanost z ljudmi.

Zdrava prehrana

Zdrava prehrana je osnova zdravja in dolgega življenja. Zelenjava in sadje, predvsem nepredelano, je temelj, na katerem bazira zdrav način prehranjevanja. Sadje in zelenjavo bi morali jesti dvakrat do trikrat na dan, na primer 1 skledo zelene solate, 2 manjša paradižnika, obrok kislega zelja, 1 jabolko, 1 banano in 1 breskev. Vsak dan bi morali jesti žita in druge ogljikove hidrate, na primer kosmiče, kruh in krompir ali riž. Prav tako bi morali vsak dan uživati mleko in mlečne izdelke, na primer 2 skodelici delno posnetega mleka, jogurt, manj masten sir. Nekajkrat tedensko naj bi se na našem jedilniku znašlo meso in ribe, pri čemer naj ne bi pretiravali s količino. V manjših količinah bi morali uživati različna rastlinska olja, surovo maslo, margarino, semena ipd. Le redko pa je priporočeno



jesti piškote, sladoled, pecivo, sladkor, paštete ipd. Poleg vsega naštetega je zelo pomembno, da pijemo dovolj tekočine, predvsem vodo ali nesladkan čaj.

Redno gibanje

Telesna aktivnost je drugi temelj zdravega življenja. Strokovnjaki priporočajo zmerno telesno aktivnost, ki jo moramo izvajati redno. Na primer pol ure hitre hoje ali lahkega kolesarjenja petkrat na teden omogoči našemu telesu dobro kondicijo, obenem pa ga ne preobremeni in na ta način pripomore k dobremu počutju, zdravju in posledično daljšemu življenju.

Druženje in povezanost

Ljudje smo družbena (in družabna) bitja; druženje z drugimi ljudmi je za nas nuja, če želimo živeti zdravo, polno in dolgo življenje. Poleg stikov z vrstniki in prijatelji so še posebej pomembni stiki med generacijami. Povedano drugače, starši in otroci, stari starši in vnuki, strici in nečaki, starejša soseda in vaša osnovnošolka itn. Verjetno poznate iskrice v očeh babice in vnučka, ko sina pripeljeta na obisk k svoji mami. Oba sta vznemirjena in srečna. Tudi, če se med obiskom zalomi in mora babica povzdigniti glas, sta ob slovesu še vedno oba vesela. Občutki sreče in zadovoljstva, lepi spomini in vznemirljivo pričakovanje ponovnega snidenja prispevajo k dobremu počutju obeh (ne le babice!) ravno toliko, kot zdrava prehrana in redno gibanje. Če svojega življenja ne delimo z družino in prijatelji, je dolgo in aktivno življenje manj verjetno, predvsem pa manj izpolnjeno.

Vir: *Alenka*, <https://dolgoziva.si/dolgozivost-kej-to-spluh-pomeni/>

Zakaj je dolgoživost pomembna?

Dolgoživost prinaša čas za doseganje ciljev, uživanje z ljubljenimi in raziskovanje sveta. A ključno je, da ne gre zgolj za dolžino življenja, temveč za **ohranjanje fizične, mentalne in emocionalne vitalnosti**.

Dolgoživost ima koristi tako na osebni ravni, kot za družbo: zmanjšuje breme bolezni, povečuje produktivnost starejših in omogoča generacijam, da dlje živijo polno življenje.

Kako lahko vplivamo na dolgoživost?

Raziskave kažejo, da je le 25 % dolgoživosti določene z genetiko, preostalih 75 % pa je odvisnih od našega življenjskega sloga. Tukaj je nekaj ključnih korakov za podaljšanje življenja:

1. *Razstrupljanje telesa in izogibanje toksinom* pomaga telesu učinkovito sproti odstranjevati toksine in zmanjšuje tveganje za bolezni.
2. *Kalorična restrikcija*: zmanjšanje dnevnega vnosa kalorij za približno 20 do 40 % **in prekinitveni post**.
3. *Vključevanje omega-3 maščobnih kislin v prehrano*: študije, izvedene v »modrih conah« – območjih z najdaljšo povprečno življenjsko dobo – kažejo, da prehrana, bogata z omega-3 maščobnimi kislinami – vsaj 1.000 mg dnevno – pomembno prispeva k zdravju srca, zmanjšuje vnetja, izboljšuje delovanje možganov in bistveno prispeva k dolgoživosti.
4. **Zaščita DNK in dolžina telomerov²**: raziskave kažejo, da lahko procesi, ki izboljšujejo celično energijo in zmanjšujejo oksidativni stres, pomembno prispevajo k podaljšanju telomerov in regeneraciji celic.
5. **Skrb za zdrav mikrobiom**, ki ni le osnova močnega imunskega sistema, ampak tudi pomembno vpliva na zdravje možganov in raven energije. Ravnovesje mikrobioma izboljšuje absorpcijo hranil in splošno dobro počutje.
6. *Zmanjšanje stresa*: stres krajša življenje. Tehnike sproščanja, kot so meditacija, redna telesna vad-

ba in ohranjanje pozitivnih družabnih vezi, lahko zmanjšajo raven kortizola in izboljšajo zdravje.

7. *Redno gibanje* povečuje cirkulacijo, podpira zdravje srca in povečuje proizvodnjo endorfinov. Študije kažejo, da imajo aktivni ljudje daljše telomere in boljšo regeneracijo celic.

Sovražniki dolgoživosti

Za doseganje dolgoživosti je pomembno znižati, še bolje pa popolnoma opustiti:

- predelano hrano, bogato s sladkorjem in slabimi maščobami,
- kajenje in prekomerno pitje alkohola,
- dolgotrajen stres in premalo spanja.

Vir: »Ujemite dolgoživost«, februar 2025, <https://www.eubioma.si/ujemite-dolgozivost-03-02-2025>

Foto: splet

¹Biohacking označuje sistemsko ukvarjanje s sabo in s svojo biologijo z namenom postati »najboljša verzija sebe«. Omenjeni pojem naj bi združeval dva pojma, in sicer *biology* (*bio-*) biologija in *hacking* hekanje. Biohacking pomeni zavestno spreminjanje življenjskega sloga z namenom, da bi svoje telo, možgane in čustva uskladili ter usmerili v optimalno delovanje. Gre za sodobno obliko samospoznavanja, kjer človek uporablja znanje iz biologije, prehrane, psihologije in medicine, da bi razumel, kako deluje njegova biologija in jo nato podpiral na način, ki mu najbolj koristi. (*op. ured.*)

²Telomeri so nukleoproteinske strukture na koncih kromosomov, ki so se v evoluciji ohranile vse od enoceličnih evkariontov do sesalcev, kar kaže na njihovo pomembno varovalno vlogo v preprečevanju razgradnje kromosomskih koncev. Pri vsaki delitvi somatskih celic se izgubi del telomerov. Lahko si jih zamislimo kot plastične delce na koncu vezalk. Tako kot ti ščitijo vezalke, tako telomeri ščitijo kromosome in dedne lastnosti. (*op. ured.*)

oglas

**Polni energije,
polni življenja.**

TERME KRKA

Terme Šmarješke Toplice | Terme Dolenjske Toplice | Talaso Strunjan
08 20 50 300 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

Obisk Term Krka lahko povzroči nenaden dvig samozavesti in poveča življenjsko energijo, zato se o tem posvetujte s svojimi bližnjimi.



Kako živeti, da se bomo vitalni veseli aktivne in samostojne starosti?

Dolgoživost ne pomeni le, da je življenje dolgo, temveč da je tudi kakovostno, samostojno in izpolnjujoče.

Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka

Foto: arhiv Term Krka

Praksa dokazuje, da lahko dolgo ohranimo zdravje, živost in veselje do življenja že z aktivnim življenjskim slogom in preprostimi spremembami v našem vsakdanjiku.

Geni, življenjski slog in okolje

Dolgoživost pomeni izboljšan proces staranja. Na to vplivajo genske predispozicije, življenjske navade (npr. prehrana, kajenje, telesna dejavnost), oksidativni stres, sistemsko vnetje, hormonsko (ne)ravnovesje in mikrobiom, pa tudi zunanji dejavniki, ki vključujejo onesnaženost okolja, UV-sevanje ipd.

Življenjska doba se hitro podaljšuje

V svetu se povečuje število stoletnikov in tistih, ki so ta mejniki presegli. Enak trend se kaže tudi pri nas – v zadnjega četrtna stoletja se je število stoletnikov v naši državi povečalo s 60 v letu 2000 na skoraj 400 lani. Veliko zaslug za to imata **vsekakor medicina in dostopnost zdravil**. A ne vse.

Ključna je preventiva – o staranju je treba razmišljati, preden se začne

Če želimo izboljšati proces staranja tako, da bomo do konca ohranili samostojno, polno življenje, je dobro, da osvojimo zdrave navade čim prej. Strokovnjaki opozarjajo na 6 ključnih področij:

1. Uravnoteženo čuječe prehranjevanje

Prehranski načrt naj vključuje živila (žita, sadje, zelenjavo, stročnice, mleko in mlečne izdelke, meso, ribe in maščobe), ki so pridelana čim bolj naravno, ker vsebujejo ta živila skupaj vsa temeljna makro- in mikrohranila.



Pomemben je tudi **ritem prehranjevanja** – trije glavni obroki, dve zdravi malici in dodatni regeneracijski obrok le ob večjih telesnih obremenitvah. Ne pozabite pa na vodo – dnevno je spijte vsaj 2 litra, po požirkih.

Prehranjevanje naj bo čuječe – vsak obrok naj bo za vas obred, za katerega si vzamete čas. Umirite se, odložite telefon, ugasnite TV.

2. Redna telesna dejavnost

Premalo gibanja povzroči več prezgodnjih smrti kot kajenje in alkohol. Dodajte v svojo dnevno rutino **vsaj 10-minutno hitro hojo** in nekaj **vaj za moč**, vsaj enkrat tedensko naj bo aktivnost daljša in intenzivnejša, če je le mogoče, v naravi.

3. Higiena spanja

Če imate s spanjem težave, vzpostavite urnik spanja, ki naj bo enako ob delavnikih in prostih dnevih, saj vam bo to

pomagalo uravnavati vaš bioritem. Ustvarite si večerno rutino za sproščanje; to lahko pomeni branje kakšne knjige, poslušanje mirne glasbe, toplo kopel ali lahke raztezne vaje. Izogibajte pa se, vsaj eno uro pred spanjem, gledanju zaslonov in vsaj 3 ure pred spanjem prehranjevanju in intenzivni vadbi. In poskrbite za temno, tiho in primerno hladno spalnico.

4. Obvladovanje stresa

Stres krajša življenje, raven kortizola pa lahko zmanjšajo in s tem izboljšajo zdravje tehnike sproščanja, kot so meditacija, redna telesna vadba in ohranjanje pozitivnih družabnih vezi.

Trije predlogi za uspešnejše obvladovanje stresa: a. Poskusite s 5-minutnim umirjenim, globokim dihanjem. To lahko storite kjerkoli in kadarkoli. b. Določite eno dejavnost, ki vas sprošča, in si vzemite zanj čas vsaj enkrat tedensko. c. Vodite dnevnik hvaležnosti – zapisujte vse, za kar ste hvaležni.

5. Vzpostavljanje in ohranjanje socialnih vezi

Temelj dobrega počutja so medčloveške vezi in dobri odnosi, zato je tu nekaj idej, kako širiti svojo socialno mrežo:

⇒ Vključite se v dejavnost, ki jo imate radi in se pri tem družite z novimi ljudmi.

⇒ Povežite se s kom takim, s katerim se že dolgo niste slišali, pa ste se sicer ob njem dobro počutili.

⇒ Ko se pogovarjate, aktivno poslušajte. Dobre povezave temeljijo na medsebojnem upoštevanju, spoštovanju in razumevanju.

6. Pozitivne misli in cilji

Na naše zdravje vpliva tudi način, kako gledamo na življenje. Optimističen pogled, življenje s cilji in željami, iskric v očeh in zadovoljstvo lahko pripomorejo k daljšemu in srečnejšemu življenju. Enako učinkujejo tudi učenje novega, vseživljenjsko učenje in ohranjanje radovednosti.

Kako vam lahko pomagamo v Termah Smarješke Toplice



Naši programi zdravega hujšanja **SlimFit**, razbremenitve organizma **VitaDetox** in imunskega ravnovesja **ImmunoRebalance** združujejo vse ključne elemente za ohranjanje dolgoživosti.

S čim ti programi vplivajo na dolgoživost: 1. Zmanjšajo dejavnike tveganja za kronične bolezni; 2. spodbujajo h gibanju in aktivnostim v naravi; 3. vzpostavijo zdrave prehranjevalne navade; 4. usposobijo za boljše obvladovanje stresa in izboljšajo psihično počutje; 5. izobražujejo, opolnomočijo in spodbudijo navezovanje socialnih stikov.

Ti programi so odlična priložnost za vse, ki si želite **strokovne celostne popotnice** v zdrav življenjski slog in bolj vitalno, polnejše življenje. Ponujajo varno spodbudno okolje za osvajanje novih navad, preoblikovanje postave, krepitev zdravja in za dobro počutje.

Vodenje skupine

Vodenje ni mačji kašelj

Ali potrebujemo znanje in veščine za vodenje tudi v Šoli zdravja? Zagotovo. Vodenje skupine, pa čeprav »zgolj« za pol ure na dan, ni mačji kašelj.

Če kot vodje skupin želimo, da bo skupina dobro delovala, da bodo odnosi v njej prijetni in sproščeni in bomo znali reševati tudi morebitne konflikte, da bomo lažje razumeli in sprejemali kakšne odklone od »običajnega« vedenja članov, potrebujemo znanje in veščine. Nekateri so rojeni vodje, vendar tudi če vodenje ni tvoja prirodna veščina, se je mogoče tega naučiti. Mnoge nevladne organizacije, med njimi tudi Slovenska filantropija, ki se ukvarja s prostovoljci, organizirajo usposabljanja za vodenje skupin. Tudi DŠZ za leto 2026 načrtuje posebno izobraževanje za vodenje skupin.

Najprej moraš to, kar počneš, imeti rad in tudi delo z ljudmi ti ne sme biti zoprno. Začne se že pri vzpostavljanju jasnih, konkretnih dogovorov na začetku delovanja; najbolje je, da jih skupaj oblikujemo in sprejmemo. V DŠZ imamo osnovne okvire že postavljene: čas in potek vadbe, opredeljeno vlogo vodje, imamo tudi svoj Etični kodeks. Pa vendar ostane še vrsta dogovorov, pomembnih prav za tvojo skupino.

Vsaka skupina ima svoj cilj, ki ga zasleduje in naloge, ki jih želi/mora opraviti. Za naše skupine je to predvsem izvajanje jutranje vadbe 1000 gibov, treba je pobrati članarino, se dogovoriti za naročilo tekstila, prijaviti udeležbo na občnem zboru ali vseslovenskem srečanju in še marsikaj. Vodja mora biti pozoren tudi na delovanje skupine kot celote in na posameznike, ki jo sestavljajo.

Skupino lahko sestavljajo zelo različni posamezniki, z različnimi motivi za sodelovanje, iz različnih kulturnih okolij, različnih karakterjev, z raznolikimi navadami in težavami. Vsi so pomembni in enakovredni. Posebna veščina vodje pa je, da se vsi čutijo sprejete in vključene. Najznačilnejši statusi ali mesta, ki jih posamezniki zavzemajo v vsaki skupini, so: *vodja skupine* (alfa



pozicija), *pomočnik vodje* (beta pozicija), *molčeča večina* – izvajalci nalog (gama pozicija), ki pa je v naših skupinah včasih kar klepetava.

V teoriji poznamo tudi različne tipe članov, ki se pojavljajo v skupinah, kar je povsem običajno: *pozitiven tip* (ki je velika pomoč v razpravah, pogosto ga vključi), *govoreči tip* (postopaj taktično in omeji njegov čas govorjenja), *sramežljiv tip* (s preprostimi vprašanji ga skušaj privabiti v razpravo, pogosto ga pohvali), *stalni spraševalec* (ne vpletaj se v prerekanja), *vsevednik ali arogantnež* (skupina naj obdela njegove poglede in teorije), *utemeljevalec* (ostani tiho in se ne vpletaj v razpravo), *tip, ki ne sodeluje* (ugotovi njegove interese in močne točke in jih pogosto uporabi), *nezainteresiran tip* (vprašaj ga po njegovem delu in interesih), *inteligenten tip* (poslušaj in upoštevaj, toda ne kritiziraj ga neposredno).

Kaj je bolj pomembno – naloga ali dobri odnosi, skupina ali posameznik? Najboljše je zagotovo ravnovesje med vsemi. Težko izpolnjujemo naloge, če v skupini ni dobrih odnosov in se posameznik v njej ne počuti dobro. Zgolj druženje samo po sebi, brez skupnega motiva in nalog, se prav tako kmalu izprazni.

Kakšno je življenje skupine?

Vsaka skupina, tako kot človek, gre skozi življenjski krog, skozi različna obdobja, ki imajo svoje zakonitosti in vodja ima v vsakem od njih pomembno vlogo in posebne naloge, prav tako tudi člani skupine in skupina kot celota (*Cepin, M., 2003*): ustanovitev – rojevanje, oblikovanje skupine, obdobje utrjevanja skupine, obdobje zrelosti in obdobje zaključevanja.



DŠZ se lahko pohvali s široko mrežo skupin po vsej Sloveniji, stalno vznikajo nove skupine, kakšna pa tudi usahne. To je naraven razvoj. Pomembno pa je, da je razvoj pozitiven in še, da se tudi vodje skupine menjavajo, da mlajši člani, z novo energijo in novimi idejami, nadaljujejo delo svojih zaslužnih predhodnikov. Po določenem času je treba vodenje skupine prepustiti drugi vodji, da prinese svež veter.

Komunikacija

Ena od zelo pomembnih veščin pri vodenju in povezovanju skupine je dobra, povezovalna komunikacija. *Povezovalne navade*, na katere moramo biti pozorni in se jih je prav tako mogoče naučiti, so sprejemanje, podpiranje, pomoč, opogumljanje, spodbujanje, poslušanje, zaupanje, spoštovanje, iskanje skupnih točk, pogajanja. *Razdiralnih navad*, kot so kritiziranje, zmerjanje, prisiljevanje, pritoževanje, nerganje, grožnje, kaznovanje, podkupovanje ali nagrajevanje zaradi kontrole, pa se moramo izogibati, če nočemo, da posamezniki ne odhajajo iz skupine in nam ta razpade (*po Glasserju, utemeljitelju teorije izbire in realitetne terapije*).

V povezovalni komunikaciji govorimo o razdiralnem – šakalskem in o povezovalnem – žirafjem jeziku. Šakalski jezik pomeni diagnosticiranje in etiketiranje (npr.: *ti si agresiven, nesramen, nesposoben, len ...*); okrivljanje (*ti si začel; vedno te moram za vse prosti; nikoli ne pospraviš za sabo ...*); kaznovanje (*če se ti ne trudiš, se tudi jaz ne bom; če ne plačaš, nisi naš ...*); prelaganje odgovornosti (*moraš ubogati, taka so pravila, s svojim vedenjem si me prisilil, da sem te kaznoval ...*); zahteve (*zahtevam, da ...*). Žirafji jezik pa pomeni empatično poslušanje, preverjanje, če smo prav razumeli, spodbujanje, iskreno in jasno izražanje svojih občutkov in potreb, razumevanje in spoštovanje različnosti, prepoznavanje potencialov pri sebi in drugih, samoempatija in prevzemanje odgovornosti.

Koraki povezovalnega izražanja so štirje:

1. opažanje (namesto interpretacij) – *Ko vidim, slišim ...*
2. občutki (brez primešanih misli) – *Počutim se ...*
3. potrebe (namesto strategij) – *Ker potrebujem ...*

4. prošnja (namesto zahteve) – *Prosil bi, Veliko bi mi pomenilo, Cenil bi, če ..., Veselilo bi me ...*

Upoštevanje temeljnih potreb članov skupine je prav tako pomemben element dobrega vodenja in jih kaže opazovati, razumeti in jih upoštevati pri njem. Opredelitev temeljnih potreb je veliko, najbolj osnovne opredelujeta dva širše znana avtorja Maslow in Glasser.

Potrebe po Maslowu si sledijo po hierarhiji od najnižje do najvišje (dokler niso zadovoljene najnižje, praviloma ne začutimo višjih potreb), v naslednjem vrstnem redu:

1. fiziološke potrebe (potrebe po hrani, vodi, kisiku, počitku, spolnosti, gibanju itn.);
2. potrebe po varnosti (potreba po psihični, socialni varnosti itn.);
3. potrebe po pripadanju in ljubezni (izražanje naklonjenosti, sprejemanje in izražanje ljubezni, zaupanje v druge itn.);
4. potrebe po ugledu, spoštovanju (da bi bili od drugih deležni pozornosti, spoštovanja, pomembnosti, slave itn.);
5. kognitivne potrebe (potrebe po znanju, razumevanju, raziskovanju, radovednosti itn.);
6. estetske potrebe (potrebe po lepoti, simetriji, umetnosti);
7. samoaktualizacija (potrebe po uresničitvi potencialov – človek naj bi postal to, kar lahko postane);
8. transcendenca.

Saj poznate znani rek: *Lačen si ves drugačen*.

Po Glasserju pa imamo pet osnovnih potreb, ki jih bolj ali manj uspešno zadovoljujemo v medosebnih odnosih. Smiselno jih je pogledati iz zornega kota evolucije človeka in vse lahko prepoznavamo v naših skupinah:

- ☞ potreba po PREŽIVETJU – povezana je z našim fizičnim telesom;
- ☞ potreba po LJUBEZNI in SPREJETOSTI – povezana je z našim astralnim telesom;
- ☞ potreba po ZABAVI – je povezana z razved-



rilom in ustvarjalnostjo skozi igro in tudi kot nagrada za opravljeno delo;

☞ potreba po SVOBODI – povezana je z mentalnim telesom in spodbuja v nas iskanje znanja in neodvisnost;

☞ potreba po MOČI – je povezana z našo osebnostjo (samospoštovanje, vodenje, uveljavljanje).

Kakšen je torej dober vodja?

V literaturi lahko najdemo deset osebnih lastnosti, ki so temelj za to, da nekdo postane uspešen in dober vodja. Lahko so prirojene, a se jih da z vztrajnostjo tudi priučiti:

1. ima močan značaj; le če je vreden zaupanja, pošten in spoštljiv, mu bodo drugi sledili;
2. ima razvite komunikacijske sposobnosti in sposobnost vodenja sproščenega pogovora;
3. biti mora navdušen nad situacijo, v kateri se je znašel – vesel in predan svojemu delu in vlogi vodje;
4. biti vir navdiha in motivator, hkrati pa je del ekipe, ki si skupaj s člani skupine prizadeva doseči zadani cilj;
5. je samozavesten in prepričljiv, izražati mora zaupanje v cilj in izbrano pot za doseganje le-tega;
6. v vsaki situaciji mora ostati miren in urejen, tudi v negotovosti;
7. je strpen in potrpežljiv, nevihte, čustva in krize pridejo in gredo, dober vodja jih upošteva kot del poti navzgor;
8. osredotočen je na cilj, vendar sposoben razmišljati analitično in ima dober pogled na celoto dogajanja;
9. je perfekcionista, ki je zavezan k odličnosti, zaveda se, da biti drugi najboljši ni dovolj, zato vzdržuje visoke standarde;
10. ima dobro razvit čut za skupinsko – timsko delo, je prilagodljiv in sproščen.

Ali zelo preprosto, kot je zapisal Nelson Man-

delo: »Dober vodja je nekdo, ki vodi čredo, da ta niti ne opazi, da je vodena.«

Vodja ima več vlog in vsaka od njih je pomembna, najbolje pa je, da so v ravnovesju: vodja med posamezniki, skupino in nalogami, v odnosu do samega sebe in v odnosu do širšega okolja.

Dober vodja ne dela vsega sam, temveč zna delegirati – deliti naloge: vaditelj je lahko v skupini več, nekdo pobira članarino, spet drugi je zadolžen za naročanje tekstila, organiziranje občasnih izletov in dogodkov, praznovanje rojstnih dni si lahko člani porazdelijo – vsak nekaj zna in zmore. Združimo naše moči in veščine.

Zelo pomembna sta opazovanje in pohvala. Vsak član skupine bo z večjim veseljem opravil kakšno nalogo, prevzel odgovornost, če bo začutil in slišal, da je njegovo prizadevanje in opravljeno delo opazeno, smiselno in pozitivno ovrednoteno.

Več o vodenju se boste lahko naučili in preizkusili na nadaljnjih izobraževanjih Društva Šola zdravja.

Jelka Bratec, dipl. soc. del., članica Uredniškega odbora revije, foto: Marjeta Brožovič

Viri:

Kovač, Jaka: *Vodenje skupine, skupinska dinamika in povezovalna komunikacija*, Slovenska filantropija

Cepin, M. (2003): *Priročnik za trenerje mladinskih voditeljev*, Mladinski svet Slovenije, Ljubljana):

<http://ezinearticles.com>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/>

Hierarhija potreb po Maslowu

<https://freya-light.si/nekaj-osnovnih-glasserjevih-predpostavk/>



Skupina telovadcev Šole zdravja na rdečem piranskem pomolu – 19 let vztrajnosti in dobre volje

Že skoraj dve desetletji je rdeči pomol v Piranu vsako jutro prizorišče posebne oranžne energije. Piranska skupina že 19 let vztrajno izvaja jutranjo telovadbo na svežem morskem zraku.

Zgodba se je začela skromno, z nekaj navdušenci, ki so verjeli, da je gibanje najboljše zdravilo. Danes je skupina postala stalnica piranskega vsakdana. Ob zvokih valov in prvih sončnih žarkih udeleženci izvajamo preproste, a učinkovite vaje za razgibavanje celega telesa. Rdeči pomol ni izbran naključno. Odprt pogled na morje, vonj soli in mir jutra ustvarjajo popolno okolje za začetek dneva. Mnogi pravijo, da jim prav ta lokacija daje dodatno motivacijo in občutek povezanosti – tako z naravo kot med seboj.

Skupina ni le prostor za gibanje, temveč tudi za druženje. Skozi leta so se spletla številna prijateljstva, člani si med seboj pomagamo, praznujemo rojstne dneve in obletnice ter skupaj premagujemo izzive. Devetnajst let redne telovadbe tako ne pomeni le telesne kondicije, temveč tudi skupnost, ki temelji na podpori, vztrajnosti in pozitivnem duhu.

Telovadci na rdečem pomolu smo postali prepoznaven simbol zdravega življenjskega sloga v Piranu. S svojo predanostjo dokazujemo, da so leta lahko le številka – gibanje, smeh in dobra družba pa recept za dolgo in kakovostno življenje.

Besedilo: Mirjam Trnkoczy, foto: Ubald Trnkoczy





ZIRI 2025

