

10 let ljubljanske skupine Šole zdravja Koseški bajer

Zgodovina naše skupine se je začela pisati spomladi leta 2016. Iz sorazmerno velike skupine Dravlje se je nekaj članov odločilo, da je čas za nov korak – ustanovitev nove skupine.

Tako je 19. maja 2016 uradno zaživela skupina Šola zdravja Koseški bajer. Vodenje skupine je prevzela pogumna in vztrajna Tončka Stanič, ki je imela pri tem izjemno in nepogrešljivo podporo svojega soproga Uroša. Ob ustanovitvi jima je oporo in usmeritve nudila tudi tedanja vodja Šole zdravja Zdenka Katkič.

Za svojo telovadnico na prostem so si izbrali čudovito okolico Koseškega bajerja, ki omogoča popoln ambient za jutranjo vadbo v naravi in prijetno druženje skozi vse leto. Navdušenje in pozitivna energija sta se hitro širila, saj je skupina že v prvem letu delovanja štela 17 članov.

Po prvih petih uspešnih letih je vodenje skupine z enako predanostjo prevzela Irena Dolinšek. Število članov se je močno povečalo in danes skupina ponosno šteje 47 članov, kar potrjuje, kako pomembni so gibanje, druženje in medsebojna povezanost.

Skupina pa ni rasla le številčno, temveč tudi vsebinsko. Redno in zavzeto sledimo novostim, ki jih uvaja Društvo Šola zdravja. Osnovni vadbi »1000 gibov« smo najprej dodali vaje z elastiko, decembra 2025 pa še program vaj za moč »+300 gibov«. Pri izvajanju vaj se trudimo po svojih najboljših močeh in skrbimo za ohranjanje zdravja ter dobre telesne pripravljenosti.

Za našo skupino ni pomembna le jutranja vadba. Smo prava skupnost, ki živi in diha skupaj. Nepogrešljiv del našega vsakdana so tudi druženja po vadbi pri Cvetu, kjer ob kavi in klepetu utrjujemo prijateljske vezi ter si polepšamo začetek dneva.

Ponosni smo tudi na željo po pridobivanju novega znanja. Organiziramo zanimiva predavanja, na katera vabimo zunanje strokovnjake, še posebej radi pa prisluhnemo našim članom in njihovim družinskim članom. V skupini imamo namreč izjemne posameznike z bogatim znanjem in izkušnjami z najrazličnejših področij, ki jih z veseljem delijo z drugimi. Za to smo jim iskreno hvaležni, prav tako vsem vodjem vaj in vsem, ki kakor koli sodelujejo pri delovanju naše skupine.

Ob visokem jubileju gre največja zahvala vsem članicam in članom. Prav vi ste tisti, ki vsako jutro, ne glede na vreme ali letni čas, prinesete dobro voljo, energijo in nasmeh. Brez vaše zvestobe, vztrajnosti in srčnosti naša skupina ne bi bila to, kar je danes.

Za prihodnost si želimo predvsem, da ostanemo tako povezani, polni zdravja in življenjskega optimizma. Kot pravi stara modrost: eno samo palico lahko vsak zlahka prelomi, povezanega snopa palic pa ne more nihče.

Prav to smo mi – skupaj smo močnejši, skupaj zmoremo več in skupaj pogumno ter z nasmehom korakamo naprej v naslednje desetletje.

Hvala vsem in srečno naši skupini tudi v prihodnje!

Zapisała: Manja Oluić