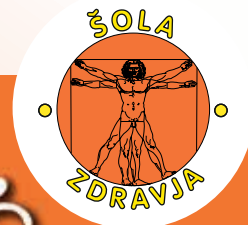




Številka 5 / marec 2017



Šola Zdravja

Brezplačni časopis Društva Šola Zdravja



Vseslovensko srečanje v Kranju, foto Jaka Cekič

***Gibanje in veliko smeha
sta najboljša pot
do zdravja in uspeha.***

ISSN 2463-8676



9 772463 867001



prostovoljstvo.org

www.srce-me-povezuje.si/solazdravja



SPOMIN IN KONCENTRACIJA KOT V MLADOSTI

memoaid

Pantotenska kislina prispeva k umskim zmogljivostim.

Ginseng prispeva k delovanju spomina.

Memophenol™ je patentirani izvleček grozdja in gozd-nih borovnic, ki ima s klinično študijo potrjeno delovanje.



PESEM O ŠOLI ZDRAVJA

Ko zjutraj se zbudiš,
še preden si misli uskladiš,
se spontano za telovadbo urediš.
Preveriš uro in temperaturo ,
preden se podaš na turo.
Prideš z avtom, počasi peš ali pritečeš,
da pred telovadbo še kakšno rečeš.
Pozdrav v krogu kot zdravica,
za nas je prava veselica.
Ko se miganje začne,
misel na prijateljstvo, zdravje in srečo
nas prevzame.
Na koncu še želja
za lep dan, za srčnost,
ki da energijo za ves dan.
Zdravje, smeh in sreča
so življenja svetla nit,
ki ga prepleta.
Želimo vsi, da bi vse to
ponesli in delili z mnogimi ljudmi.

Avtorica: Cvetka Belavič, Novo mesto- Portoval



Urednica Pika Trpin,
foto Ubald Trnkoczy

Ni še minilo prav veliko dni, odkar smo si zaželeli, da bi se nam izpolnile vse mogoče želje; in se zaobljubili, da bomo spremenili svoje navade in razvade. Po večini smo si zaželeli največ sreče, miru, prijateljstva, uspehov na raznih področjih, predvsem pa obilo smeha in zdravja. Zdravje je človekovo največje bogastvo, smeh pa njegova boljša polovica. Ob odsotnosti le tega vse druge želje postanejo sekundarnega pomena. Zdravje pa ni le »športna dejavnost« ali odsotnost bolezni; zdravje vključuje številne dejavnosti za čustveno zdravje, zdravje misli in duha. Zdravje je odvisno tudi in predvsem od količine energije, ki jo vanj vlagamo. In če kdo veliko vlaga v zdravje, smo to zagotovo člani našega društva.

Preteklo leto je naše društvo zaznamovalo izjemno število prijetnih trenutkov, ki ste jih opisovali v svojih prispevkih in tako želeli deliti z drugimi. Večina se vas veseli odličnih rezultatov jutranjega druženja in gibanja; pa tudi veselja, medsebojnega sodelovanja, pomoči v težkih trenutkih, sodelovanja na društvenih, lokalnih in drugih prireditvah, zlasti pa ohranjanja starih in sklepanja novih prijateljstev. Iz vsake besede, ki ste jo napisali v svojih prispevkih, odseva sreča in zadovoljstvo, ker ste storili ta velik korak do zdravega življenja. Med drugimi vrednotami ste številni izpostavili krepitev prijateljstva. Prijateljstvo je vsekakor eno izmed najpomembnejših gonil v življenju, ki bodo pripomogle k sreči in zdravju. »Za

prijatelje si je treba čas vzeti« pravi v svoji pesmi Andrej Šifer in tako naj bo. Vzemimo si čas za prijatelje in bodimo hvaležni za vse drobne stvari, ki nam bodo z njimi polepšale življenje.

Z dobrimi življenjskimi navadami, pridobimo dodatne možnosti, da tegobe staranja odložimo na čim poznejše obdobje. Mednje vsekakor sodijo naravna, zdrava in uravnotežena prehrana, svež zrak, predvsem pa dobra volja in telesnim sposobnostim primerno razgibano telo. Člani Društva »Šola zdravja« želimo sporočiti, da ni nikoli prepozno začeti znova. Nikoli ni prepozno spremeniti sloga življenja in se pričeti gibati. Zato ste vsi, ki še ne poznate poslanstva našega društva, vabljeni k spoznavanju. Poleg tega časopisa so na voljo tudi zgibanke in spletna stran, zlasti pa žive predstavitve naših članov na različnih prireditvah po vsej Sloveniji. S sodelovanjem in prenašanjem pozitivnih misli ter dobre volje in idej je mogoče neformalno doseči boljše sožitje med ljudmi in generacijami.

V imenu uredništva vam spet dolgujem opravičilo, saj čisto vseh prispevkov naših članov tudi tokrat nismo mogli uvrstiti v tiskano izdajo časopisa, čeprav smo ga, kot ste najbrž opazili, nekoliko odebelili. Veliko število in včasih tudi dolžina prispevkov o jutranji vadbi, druženju in drugih aktivnostih, ki jih izvajate v vašem kraju, je čisto preseгла naša načrtovanja in omejitve, ki smo jih kot uredniški odbor morali upoštevati. Prav tako ste številni prispevali svoje individualne občutke in izkušnje, katerih količina prav tako presega obseg te številke. Zato se bomo potrudili, da bi vse prispevke, ki jih zaradi pomanjkanja prostora nismo mogli uvrstiti v tiskani medij, objavili na spletni strani društva.

Članstvo v »Šoli zdravja« se je lani zaradi aktivnega delovanja organov društva in seveda vašega lokalnega delovanja spet precej povečalo. Morda je pripomogel tudi časopis, saj leto za letom prinaša različne napotke za izboljšanje zdravja in življenja. Verjamem, da bo branje zanimivo za vse, ki ste člani in tudi za tiste radovednejše, ki skupine »jutranjih oranžnikov« opazujejo od daleč in doslej še niso zbrali dovolj poguma, da bi se nam pridružili.

Zdravje je naše največje bogastvo, zato se zanj potrudimo – vsak dan!

Pika Trpin, v imenu uredniškega odbora

Kazalo

Uvodnik/ kazalo	3
Intervju/ seznam skupin/ nove skupine	4–5
Vsebinsko poročilo 2016	5–6
Na kratko	7–12
Skupine se predstavijo	14–34
Vseslovenska in regijska srečanja	36–38
Osebnosti	39
Izleti in potepanja	42–45
Strokovni članki	46–49
Jubileji in praznovanja	51–52
Slike iz galerije /pesmi/himne	53–54
Križanka	55

Obiskali smo *Marijo Gabron*, vodjo skupine *Ljudski vrt - Ptuj*

Tokrat nas pot pelje na Ptuj, kjer živi in deluje naša gonilna in povezovalna članica štajerskih skupin Društva Šola zdravja, gospa Marija Gabron. Dobrohotna, drobna in izjemno prijazna gospa z mladostno energijo in delavnostjo močno skriva, da ima za seboj že veliko življenjskih izkušenj, bolj ali manj prijetnih.

Njene pozitivne lastnosti so kolegi opazili že v času, ko je bila zaposlena na Zavodu za zaposlovanje, kjer je delala kot »referentka za zaposlovanje žensk«, drugo polovico delovne dobe pa je opravila v banki. Zaradi svoje predanosti delu z ljudmi je najprej postala predsednica njihovega sindikata in nato še Planinskega društva Ptuj. Čeprav ni imela posebnih izkušenj z alpinizmom in planinstvom, se je potrudila in opravila izpit za gorskega vodnika – mentorja ter kronala svoje podvige z vzponi na Triglav, Mont Blanc in številne druge vrhove. Povsod se je izkazala kot odprta, pozitivna oseba, ki je rada povezovala ljudi in jim pomagala v kritičnih trenutkih.

Pred nekaj leti so njeno usodo zaznamovali zelo hudi družinski dogodki, ki so načeli tudi njeno zdravje. Ko se je kolikor toliko postavila na noge, je začela iskati pomoč. Čeprav se v mladosti ni kaj prida ukvarjala s športnimi dejavnostmi, če odštejemo obvezno šolsko telovadbo, je začutila, da bi prav gibanje lahko pomagalo, da bi se njeno zdravje in čustvena stabilnost povrnila. Možnost je našla, ko se je priključila skupini »kreativne gimnastike« v Domu zdravja na Ptuj in pozneje še skupini »Zdrav dih«, s katero je telovadila nekajkrat tedensko; a čutila je, da je to premalo.

In kako ste izvedeli za dejavnost Šole zdravja, me zanima?

»Nekega jutra sem med spremljanjem oddaje »Dobro jutro« opazila nekaj zanimivega. V oddaji so člani Društva Šole zdravja predstavili svojo dejavnost, vsakodnevno jutranjo vadbo na prostem. In začutila sem, da je to tisto, kar iščem. Všeč mi je bilo predvsem to, da se gibanje dogaja zunaj, sproščeno, tako kot pri vzhodnjaških ljudstvih. Poiskala sem spletno stran, se pozanimala, kako začeti in začela. Pisala sem ge. Zdenki Katkič, ki mi je poslala priročnik, v katerem so predstavljene vaje po sistemu »1000 gibov«. Svetovala mi je,



Marija Gabron na potovanju prilaga »novič za Slovenijo«,
foto Marija Gabron

naj skušam pridobiti nekaj zainteresiranih ljudi, ki bi skupaj začeli. Res sem se iz priročnika teoretično naučila, kako izvajati jutranje vaje in našla nekaj svojih prijateljc in znank, ki so bile zainteresirane, a začetki so bili skromni in težki.«

Seveda je moralo biti zelo težko, saj dejansko niste imeli stika z nobeno bližnjo skupino, v kateri bi preizkusili ali ste na pravi poti.

»V juniju 2011 se je ponudila priložnost, da smo na Ptuj organizirali uvajalno predavanje »Vsak trenutek je lahko nov začetek«. Žal je bilo predavanje dr. Nikolaya Grishina v petek popoldne slabo obiskano. A kljub vsemu smo v ponedeljek v Ljudskem vrtu začeli telovaditi štirje in nato vsak dan še kakšen več. Bili smo vztrajni, vabili znance in delili letake. Na začetku je bilo kar nekaj nezaupanja. Ljudje so nas imeli celo za sekto oziroma neko posebno gibanje. S časom in vztrajnostjo pa nam je uspelo ljudi prepričati, da gre res samo za zdravo preventivo in zdravje. Število članov na Ptuj je sčasoma naraslo na sedemdeset. Da bi vadbo ljudem čim bolj približali, smo ustanavljali nove skupine.

Vem, da niste obstali le na Ptuj.

Seveda nisem odnehala, a moram povedati, da se nisem trudila sama; vsakdo lahko kaj naredi, koga pozna in povabi zraven, pove naprej in tako se ideje in znanje širijo. Vseskozi je treba ljudi spodbujati k aktivnosti in biti dejaven. Tako danes na Ptuj telovadi pet skupin (Ljudski vrt, Panorama, Rogoznica, Spuhlja in Turnišče), v okolici pa še na Hajdini, v Kidričevem, Markovcih, Ormožu in Kungoti pri Ptuj.

Skupine skupaj štejejo več kot dvesto članov vključenih v veliko družino Društva Šola zdravja. Vsi smo nekako povezani z Ljudskim vrtom Ptuj. Sodelujemo na praznovanjih obletnic, skupaj gremo v Piran in tudi na kakšen pohod ali izlet. Telovadbo sem skušala vpeljati tudi v drugih občinah. Ljudje so mojo pobudo pozdravili in z vadbo tudi pričeli, a nekateri

niso vztrajali, drugi se društvu žal niso želeli priključiti. Kljub temu pa je dobro, da telovadijo in tako storijo nekaj zase.

Je jutranja vadba edino, kar vas povezuje.

»Razen vsakodnevne jutranje vadbe po sistemu »1000 gibov« se člani družimo tudi ob drugih priložnostih in iščemo nove izzive tudi z drugimi dejavnostmi. Zelo nas veseli sodelovanje z bližnjo osnovno šolo. Učenci se nam občasno pridružijo. Odločili smo se jim pomagati s prostovoljnimi prispevki. Zbiramo »euro na mesec« in sredstva doniramo šoli, da jih po svoji presoji porabi za otroke, ki jih potrebujejo. Doslej smo v ta namen prispevali že dva tisoč evrov.

Srečujemo se tudi ob kavi, nekateri vsak dan, nekateri občasno. Skupaj praznujemo rojstne dneve, vedno pa se srečamo ob zaključku leta, ko si razdelimo zabavna in duhovita darila. Na obletnico skupine običajno povabimo tudi sosednje skupine, skupaj telovadimo, nato pa si privoščimo krajši pohod s skupno malico in druženjem. Pregledamo delovanje v preteklem letu, najbolj pridnim telovadcem podelimo medalje in še kakšne nagradice za dodatne aktivnosti. Tudi našim moškim članom podarimo čokoladni bonbon – pa ne zaradi moškosti, ampak ker telovadijo z nami.

Organizirali smo tudi dve srečanju skupin društva iz vse Slovenije, marca 2012 in oktobra 2013.

Na vprašanje, kaj sicer še počne v življenju, je odgovorila takole.

»Aktivno se ukvarjam z visečim oziroma ruskim kegljanjem. To je šport, ki je med upokojenci v zadnjem času zelo priljubljen. Treniramo dvakrat na teden, pozimi manj, saj tudi ta šport poteka zunaj. Udeležujemo se tekmovanj in turnirjev na različnih ravneh. Zelo rada potujem po domovini in tujini, učim se angleščine, rada berem in kot prostovoljka sodelujem v programu »starejši za starejše«. Ukvarjam se tudi z urejanjem svojega vrtička, skratka, nikoli mi ni dolgčas.«

Res ste zelo aktivni in kaj si želite za naprej?

»Res je in zelo uživam, kadar stvari tečejo lepo in se ljudje lepo razumejo med seboj. Upam, da mi bo uspelo idejo »Šole zdravja« prenesti še na številne nove člane in ljudem po svojih močeh pomagati na poti k boljšemu zdravju in počutju. Delam z veseljem, ne ker bi to morala početi »za ljubi kruhek«. Zame je to posebno zadovoljstvo.

Intervju pripravila Pika Trpin

SEZNAM SKUPIN ŠOLE ZDRAVJA (po abecednem redu)

1 AJDOVŠČINA	40 LESCE	79 PAMEČE - TROBLJE
2 BERNARDIN	41 LITIJA	80 PIRAN
3 BOHINJSKA BISTRICA	42 LJ - BS3	81 PODGORJE PRI KAMNIKU
4 BOROVNICA	43 LJ - ČRNUČE	82 PODZEMELJ
5 BREŽICE	44 LJ - DRAVLJE	83 PORTOROŽ MEDUZA
6 BRUSNICE	45 LJ - FUŽINE	84 PREBOLD
7 CELJE	46 LJ - KODELJEVO	85 PTUJ - LJUDSKI VRT
8 CERKNICA GOZDNE KORENINE	47 LJ - KOLEZIJA	86 PTUJ - PANORAMA
9 CERKNICA PEŠČENK	48 LJ - KOSEŠKI BAJER	87 PTUJ - ROGOZNICA
10 ČRNOMELJ	49 LJ - LIVADA	88 PTUJ - SPUHLJA
11 DOLENJSKE TOPLICE	50 LJ - NAVJE	89 PTUJ - TURNIŠČE
12 DOMŽALE 88 LIP	51 LJ - NOVE JARŠE	90 RADOVLJICA
13 DOMŽALE IHAN	52 LJ - POLJE	91 RADOVLJICA - VRBNJE
14 DOMŽALE PAVILJON	53 LJ - PRULE	92 SAVA
15 DOMŽALE RADOMLJE	54 LJ - RUSKI CAR	93 SEČOVLJE
16 DOMŽALE STOB	55 LJ - ŠIŠKA	94 SEMIČ
17 DOMŽALE ŠPORTNI PARK	56 LJ - ŠTEPANJSKO NASELJE	95 SEŽANA
18 DOMŽALE VIR	57 LJ - TABOR	96 SLOVENJ GRADEC - CENTER
19 DRAGATUŠ	58 LJ - TRNOVSKI PRISTAN	97 SLOVENJ GRADEC - LEGEN
20 DRAVOGRAD	59 LJ - VIČ	98 SOTESKA pri Dol. Toplicah
21 GRADAC	60 LJ - VRHOVCI	99 STARI TRG (pri Slovenj Gradcu)
22 GROSUPLJE CENTER	61 LJ - ZALOG	100 SUHOR pri Metliki
23 GROSUPLJE Dom st.	62 LUCIJA	101 ŠENČUR PRI KRANJU
24 HAJDINA	63 LUCIJA SONCE	102 ŠK.LOKA - KAMNITNIK
25 HRVATINI	64 MARIBOR - KOROŠKA VRATA	103 ŠK.LOKA - SOTOČJE
26 IG	65 MARIBOR - RAZVANJE	104 ŠMARJEŠKE TOPLICE
27 IVANČNA GORICA	66 MARIBOR - TABORNA	105 ŠMARTNO PRI LITIJI
28 IZOLA	67 MARKOVCI	106 ŠOŠTANJ
29 KAMNIK	68 MEDVODE PRESKA	107 TREBNJE
30 KAMNIK - PEROVČKI	69 MENGEŠ 1	108 TRZIN
31 KANIŽARICA	70 MENGEŠ MALI	109 TRŽIČ
32 KIDRIČEVO	71 METLIKA	110 TURIŠKA VAS
33 KOPER	72 MEŽICA	111 VELENJE CENTER
34 KRANJ - DRULOVKA	73 MIRNA	112 VELENJE ŠALEK
35 KRANJ - PLANINA	74 MOST NA SOČI	113 VRHNIKA
36 KRANJ - PREŠERNOV GAJ	75 NM - PORTOVAL 1	114 ZAGRADEC
37 KRESNICE	76 NOVA GORICA	115 ZG. BRNIK
38 KUNGOTA PRI PTUJU	77 ORMOŽ - KNJIGA	116 ŽABNICA PRI KRANJU
39 LAHOVČE	78 OTOČEC	

Z oranžno barvo so obarvane skupine ki so nastale 2016



Telovadba z učenci OŠ Ljudski vrt, foto Marjeta Moran

Vsebinsko poročilo o poslovanju društva Šola zdravja v letu 2016

Vizija društva: »Pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas, naselje«, se lepo uresničuje in lepo nadaljuje.

V letu 2016 se je v DŠZ včlanilo 727 novih članic in članov in tako je bilo do konca leta v društvu aktivnih 2.859 ljudi; od tega je bilo 166 članic in članov, ki štejejo več kot 80 let in so po sklepu Občnega zbora oproščeni plačila članarine. Članarino je vplačalo 2251 članov.

Po starostni strukturi je 41 % članic in članov starih do 65 let, 29 % od 66 do 70 let, 25 % od 71 do 80 let in 7 % še malo starejših, celo nekaj nad 90.

Skupina – osnovna celica društva. Število skupin je naraslo na 116. Skupine delujejo v večini slovenskih regij. V letu 2016 so bile na novo organizirane skupine: Brežice, Brusnice, Hrvatini, Kranj Drulovka, Kranj Planina, Kungota pri Ptuj, LJ Koseški bajer, LJ Štepanjsko naselje, LJ Tabor, MB Razvanje, Medvode, Mežica, Pameče – Troblje, Podzemelj, Prebold, Radovljica, Radovljica Vrhnje, Semič, Slovenj Gradec Legen, Suhor pri Metliki, Trebnje, Vrhnika, ki so se z jutranjo vadbo spoznale tako s pomočjo že delujočih skupin iz bližnje okolice kot tudi s pomočjo predstavitev predavanj in usposabljanj za vaditelje, ki jih je vodil dr. Nikolay Grishin.

V različnih predelih Slovenije je bilo organiziranih sedemnajst predstavitev predavanj »Vsak trenutek je lahko nov začetek« in »Težave, povezane s staranjem in ohranjanjem telesnih funkcij v tretjem življenjskem obdobju«. Na sedmih usposabljanjih (Lucija, Ptuj, Lesce, Domžale, Ljubljana, Novo mesto, Metlika) je sodelovalo 520 vaditeljev.

Večina skupin je bila zelo aktivna v svojem lokalnem okolju. S Slovensko filantropijo so bila organizirana tri izobraževanja »Vodenje skupine in dobra komunikacija« (Domžale, Nova Gorica dvakrat). V različnih krajih je bilo z različnimi predavatelji in različnimi tematikami izvedenih še osem predavanj.

Člani skupin so uspešno sodelovali z vrtci, šolami in domovi za invalide ter starejše občane. Predstavljali so se tudi na lokalnih prireditvah. Tako so skupine postale bolj prepoznavne v svojem kraju. K temu so prispevale tudi objave dogodkov v lokalnih medijih. Razen telovadbe so člani spodbujali druženja, prijateljstva, dobro voljo, optimizem ... Skupine so skupaj praznovalе obletnice, organizirale regijska in vseslovenska srečanja. Sodelovale so na občinskih in dobrodelnih prireditvah ter sodelovale z zdravstvenimi domovi, občinami, krajevnimi in četrtinskimi skupnostmi in z njimi pripravljale različne prireditve. Pomagale so pri ustanavljanju novih skupin ter iskale donatorje ter sponzorje za svoje aktivnosti. Posebej moramo izpostaviti sodelovanje z vrtci in šolami v okviru medgeneracijskega povezovanja. Večina teh dejavnosti je evidentirana na spletni strani društva.

Prostovoljstvo. Delo Društva Šola zdravja temelji na prostovoljnem delu, ki ga je v letu 2016 opravilo 459 prostovoljk in prostovoljcev. Starostna struktura prostovoljcev se giba takole: 211 je bilo starih do 65 let, 149 od 66 do 70 let, 88 od 71 do 80 let, 11 pa je celo starejših od 80 let.

Za prostovoljce je bilo organiziranih sedem internih usposabljanj – izobraževanj »Praktični seminar za vaditelje skupin – vaje 1000 gibov«. Izobraževanj se je v letu 2016 udeležilo 520 članov.

Za vaditelje skupin in njihove pomočnike je bilo v letu 2016 izvedenih deset regijskih posvetov (Koroška, Štajerska, Ivančna Gorica, Mengeš, Dolenjska, Šoštanj, Ljubljana 1, Ljubljana 2, Zasavje, Primorska).

Izdan je bil priročnik »Metoda 1000 gibov« za vaditelje. Natisnjenih je bilo 600 izvodov priročnika, ki je namenjen prostovoljcem za pomoč pri vsakodnevnom vodenju jutranje telovadbe. Brezplačno jih bodo prejeli vaditelji, ki imajo sklenjen dogovor o prostovoljskem delu.

Spletna stran. Spletna stran društva je bila redno ažurirana. Na spletni strani si je mogoče ogledati: medijske arhive, fotoarhive, najave dogodkov, predavanj, srečanj, nekatere prispevke članov, seznam aktivnih skupin in druge pomembne informacije.



Seminar za vaditelje – prostovoljce v Ljubljani, foto Arhiv DŠZ

Promocijski material. Natisnjenih je bilo 56000 kosov zgibank. Zgibanke se delijo na predavanjih, predstavitev, praktičnih prikazih, po zdravstvenih domovih, knjižnicah, po občinah, krajevnih in četrtinskih skupnostih ter s podatki obveščajo o možnostih pristopa k jutranji vadbi na različnih lokacijah. Natisnjenih je bilo tudi 130 transparentov z logotipom društva, društvenimi zastavami in logotipom društva. Omeniti je treba še majice, anorake, flise, ki s svojo oranžno barvo predstavljajo vse večjo prepoznavnost.

Časopis. V letu 2015 je izšla v nakladi 7000 izvodov 4. številka časopisa društva Šola zdravja. Časopis so prejeli vsi člani; kot promocijski material pa je bil razdeljen na predstavitev in predavanjih. Urednica je bila Pika Trpin iz Ljubljane. Članice uredniškega odbora Lucija Magajna in Blažka Strmšnik (lektorici) in Zdenka Katkič, zadolžena za oglasno trženje.

Mediji in javne objave. V letu 2016 je bilo DŠZ omenjeno več kot 120-krat v različnih medijih. Največkrat so bili prispevki objavljeni v lokalnih časopisih in na različnih spletnih straneh. Nekaj kratkih reportaž je bilo tudi na nacionalni televiziji SLO1 in Pop TV.

Upravljanje. Upravno-administrativne aktivnosti je v preteklem letu vodila predsednica društva Zdenka Katkič, ki je v društvu redno zaposlena. Podpredsednica društva je Olga Štrus.



Predsednica DŠZ Zdenka Katkič.
Foto Arhiv urada predsednika RS

Občni zbor je najvišji organ društva in je lani zasedal dvakrat:

- 18. marca na redni seji v dvorani osnovne šole Domžale. Na zboru je bilo prisotnih 234 članov iz različnih skupin.
- 28. maja na 2. izredni seji zbora. Na zboru je bilo prisotnih 81 članov iz različnih skupin. Sprejeta so bila nova »Pravila Društva šole zdravja« in izvoljeni novi organi društva.

Delovna skupina. Med 7. rednim občnim zborom in 2. izrednim občnim zborom DŠZ se je delovna skupina, izbrana na 7. rednem občnem zboru v sestavi: Olga Štrus, Dane Klepec, dr. Franc Habe, Marija Gabron, Fani Zrimšek, Ema Perkovič, Branislava Ogrinc in Zdenka Katkič, sestala trikrat (31. marca, 22. aprila in 10. maja). Delovna skupina je v vmesnem obdobju pripravila nov temeljni akt društva, imenovan Pravila društva Šola zdravja.

Upravni odbor. 28. maja 2016 je bil izvoljen nov Upravni



Prva seja Upravnega odbora, foto Neda Galijaš

odbor, ki ga sestavljajo: Olga Štrus, Dane Klepec, dr. Franc Habe, Marija Gabron, Nedeljka Galijaš, Ema Perkovič, Darinka Smrke in dr. Uroš Stanič.

Novi Uo je na rednih in korespondenčnih sejah sprejel 53 sklepov.

Nadzorni odbor. 28. maja 2016 je bil izvoljen nov nadzorni odbor v sestavi: Branislava Ogrinc (predsednica), Fani Zrimšek, Vida Potočnik. Nov nadzorni odbor se je sestel 22. novembra.

Nagrade. Na TV Novo mesto, Vaš kanal, je bila zaradi odlične izpeljave projekta »Šola zdravja« v Beli krajini za osebnost meseca julija 2016 izbrana Lidija Malešič (vodja skupine Črnomelj, Bela krajina).



Lidija Malešič iz Črnomlja, osebnost julija 2016, foto Arhiv DŠZ

Sodelovanja. Društvo je aktivno sodelovalo z različnimi zvezami in nevladnimi organizacijami: Športno unijo Slovenije, Slovensko filantropijo, Regijskim stičiščem NVO osrednja Slovenija-Consulta in Centrom nevladnih organizacij Slovenija-CNVOS.

V letu 2016 je bilo društvo dvakrat povabljen v sosednjo državo Hrvaško. Odzvali smo se na povabilo mr. sc. Jelke Gošnik, predstojnice Katedre za telesno in zdravstveno kulturo na zagrebški Filozofski fakulteti, ki je bila eden izmed organizatorjev strokovno-spremljevalnega programa sejma »Zaklade Zajednički put«. Predstavitve DŠZ je potekala na sejmu »Pravo doba 50 +«, ki je bil organiziran na Zagrebškem velesejmu 20. maja 2016. Drugič so se člani društva 13. septembra 2016 udeležili še mednarodne prireditve »XIII. Maksimirske jeseni«, v parku Maksimir v Zagrebu.

IN ŠE NAPOVEDNIK ZA 2017

Izobraževanje vaditeljev – prostovoljcev. V letu 2017 bo organiziranih devet usposabljanj za vaditelje –prostovoljce: 10. marca v Novi Gorici, 24. marca na Obali, 31. marca v Mariboru – Razvanje, 7. aprila v Kranju, 18. aprila v Slovenj Gradcu, 16. junija v Domžalah, 14. oktobra v Ljubljani, 20. oktobra v Brežicah, 10. novembra v Semiču.

Srečanja članov DŠZ

- občni zbor članov DŠZ bo 18. marca bo v Domžalah
- vseslovenski srečanja bosta 12. maja v Šmarjeških Toplicah in 2. septembra v Piranu
- regijska srečanja bodo: 17. maja v Kranju, 9. junija v Most na Soči in decembra v Črnomlju.

Poročilo pripravila Zdenka Katkič, uredila Pika Trpin

Na kratko o dogodkih v 2016

1. januarja je v Portorožu potekala že tradicionalna prireditel »Skok v morje«. Pogumno so se je udeležili trije člani piranske podružnice Šole zdravja: Ema Perkovič ter Tatjana in Franc Mastnak.



Najpogumnejši trije iz skupine Piran, foto *Tatjana Mastnak*

18. marca ob 19. uri je v Grobljah potekalo 56. območno srečanje odraslih pevskih zborov in malih pevskih skupin. Pod taktirko zborovodkinje Marike Haler so se predstavila tudi dekleta našega društva iz Domžal.



Ženski pevski zbor DŠZ v Grobljah, foto *Arhiv DŠZ*

19. marca je v Domžalah potekal 7. občni zbor Društva Šola zdravja. Zbora se je udeležilo 240 članic in članov društva iz vse Slovenije, od Pirana do Prekmurja.



Prvi občni zbor 2016, foto *Arhiv DŠZ*



Predstavitel dejavnosti DŠZ ob dnevu zdravja v Velenju, foto *Arhiv DŠZ*

7. aprila so se ob svetovnem dnevu zdravja v centru Velenja zbrala vsa društva, katerih naloga je skrb za zdravje in dobro počutje svojih članov in občanov občine. Med drugimi društvi se je na svoji stojnici predstavilo tudi Društvo Šola zdravja. Skupina Velenje je predstavila vaje, ki jih opravljajo ob vsakodnevnih jutranjih vadbah. S sliko in besedo so širili informacije o dejavnosti društva in obiskovalce ter mimoidoče povabili, da se jim pridružijo.



Za varno pot v šolo – projekt »Pešbus«, foto *Nedeljka Galijaš*

Med **11. in 22. aprilom** so člani skupine Ljubljana – Vič sodelovali pri akciji »Pešbus«. Društvo Šola zdravja se je priključilo pilotnemu projektu PešBus v Ljubljani, ki ga je organiziral IPOp - Inštitut za politike prostora. Člani skupine so vsak dan spremljali otroke od 1. do 4. razreda. Spremljali so jih od njihovega doma do OŠ Majda Vrhovnik. Cilj projekta, ki ga razvija IPOp razvija, je, da bi v okviru programa »Zdrav šolar« spodbudili aktivno hojo v šolo in si tudi s tem prizadevali za bolj zdrav življenjski slog in samostojnost osnovnošolcev.

13. aprila je bilo za člane DŠZ v knjižnici Domžale organizirano zanimivo predavanje z naslovom »Motivacija in rekreacija«. Predavatelj mag. Aleš Vičič je predaval o motivaciji in njeni »magični« moči.

6. maja je v Domžalah z ekipo RTV Slovenija potekalo snemanje oddaje »Dobro jutro«.



Snemanje oddaje Dobro jutro v Domžalah, foto *Arhiv DŠZ*

11. maja so se članice in člani Društva Šola zdravja predstavili v okviru prireditve »Dan sosedov« na Taboru v Ljubljani. Pred hotelom PARK na Taboru so varovancem Doma upokojencev center Tabor - Poljane in naključnim sprehajalcem pripravili prikaz jutranje telovadbe. S prijazno besedo in dobrimi nameni so nagovorili vse prisotne obiskovalce in jih povabili k jutranji telovadbi vsako jutro ob 8. uri na ploščad pred hotelom. Med obiskovalci je bila tudi 90-letna Anica, ki je z navdušenjem pozdravila prizadevanja društva za telesno aktivnost in druženje ter povedala še, da je čila ter zdrava in da bi ji vsakodnevna udeležba pri jutranji telovadbi zelo veliko pomenila.



Prva vadba na Taboru, foto *Marinka Milenkovič*

18. maja je skupina iz Kranja organizirala vseslovensko srečanje skupin DŠZ v Kranju. Na Glavnem trgu v Kranju se je zbralo več kot 500 naših članov DŠZ iz različnih skupin. Telovadbo »1000 gibov« je vodil Nikolay Grishin, dr. med. Prireditel



Srečanje društva Šola zdravja v Kranju, foto *Arhiv DŠZ*

tve se je udeležil tudi kranjski župan Boštjan Trilar. Srečanje je sovpadlo s prireditvijo »Parada učenja 2016«, ki je potekala od 9. do 17. ure na Glavnem trgu v Kranju in ponudila veliko možnosti in priložnosti za pridobivanje zanimivih, koristnih in potrebnih znanj.

20. maja je skupina iz Dolenjskih Toplic sodelovala na prireditvi »Šport in špas« v Žužemberku. Prikazali so vaje 1000 gibov, telovadbo je vodil vodja skupine Dolenjske Toplice, Dušan Peterlin. Skupaj z njimi so telovadili otroci iz vrta Žužemberk, starši in drugi obiskovalci prireditve.



Skupina Dolenjske toplice je sodelovala na prireditvi »Šport in špas« v Žužemberku, foto *Tanja Fabjančič*

20. maja se je Društvo Šola zdravja predstavilo v Zagrebu na sejmu »Pravo doba 50+«, ki je potekal na Zagrebškem velesejmu. Predsednica Zdenka Katkič je na podobni prireditvi društvo predstavila že junija 2015. Lani pa so se nekateri člani društva predstaviti jutranje vadbe na sejmu udeležili na povabilo mr. sc. Jelke Gošnik, predstojnice Katedre za telesno in zdravstveno kulturo na zagrebški Filozofski fakulteti, ki je ena izmed organizatorjev strokovno-spremljevalnega programa sejma.



Člani DŠZ v Zagrebu, foto *Zdenka Katkič*

28. maja je Društvo Šola zdravja v Domžalah izpeljalo 2. izredni občni zbor. Navzočih je bilo 81 članic in članov iz različnih skupin. Izbrali so člane za nov upravni in nadzor

ni odbor ter člane za disciplinsko komisijo. Soustanoviteljica Društva Šola zdravja Ema Perkovič, ki je bila podpredsednica Društva Šola zdravja sedem let, je prejela zahvalo za požrtvovalno in predano delo v društvu. Njena prizadevnost na področju spodbujanja športne aktivnosti pri starejših traja že več kot devet let. Tudi zaradi njene neomajne volje in truda nastajajo nove skupine tako ob obali kot po vsej Sloveniji. Je zelo pozitivna oseba, ki povezuje ljudi in jih motivira k vsakodnevni skrbi za svoje zdravje.



Podelitev nagrade Emi Perkovič, foto Arhiv DŠZ

31. maja so ob mednarodnem tednu gibanja in svetovnem dnevu športa na Športni uniji Slovenije pripravili forum »Ljubljana v gibanju«. Forumu se je ob odprtju priključilo tudi Društvo Šola zdravja, podružnica Ljubljana, in s prikazom vaj »1000 gibov« odprlo prireditve.

11. junija je pri sprejemu kolesarjev največje slovenske kolesarske prireditve »Maraton Franja« sodelovalo sedemnajst članic in članov društva iz Domžal, ki so pripravili zanje topel sprejem in postregli s pijačo ter prigrizkom, premočeni starši in otroci so bili tega več kot potrebni.



Sprejem za udeležence »Maratona Franja« v Domžalah, foto Arhiv DŠZ

4. junija so prizadevni člani skupine Mirna skupaj z voditeljico Ano Popit organizirali regijsko srečanje skupin ŠZ Dolenjske in Bele krajine. Prireditve je bila ob ribniku pod Mirnskimi gradom, prikaz telovadbe pa ob potočku v prije-

tnem gozdičku. Vodila jo je vaditeljica Dunja Gartner iz Šmarjeških Toplic. Organizatorji so pripravili tudi bogat kulturni program. Nastopili so pevski zbor, šolarji osnovne šole, mladi glasbeniki in mladi folkloristi.



Srečanje pod Mirnskimi gradom, foto Ana Popit

Junija je bil v Ljubljani spet organiziran projekt »Mobilnost 2016«. Projekt je potekal v nekoliko spremenjeni obliki kot druga leta in tako so posamezne skupine DŠZ – podružnice Ljubljana pripravile svoje predstavitve in programe v svojih četrtinskih skupnostih (ČS Rudnik).



Dan mobilnosti v ČS Rudnik, foto Pika Trpin

Junija so v Ljubljani potekale tudi številne prireditve Projekta »Zelena Ljubljana«. Mesto Ljubljana je za leto 2016 pridobilo prestižni naslov »Zelena prestolnica Evrope 2016«. V okviru tega priznanja so vse leto potekali številni projekti in dogodki. V skladu z dogovorjeno časovnico so se ga udeleževale tudi posamezne skupine DŠZ – podružnice Ljubljana. Najbolj odmevna prireditve v juniju je bila v Botaničnem



Folklorna skupina DŠZ Pušelj ob otvoritvi projekta Zelena Ljubljana, foto Silvana Erlih

vrta, kjer je ob predstavitvi vadbe sodelovalo petintrideset udeležencev DŠZ, podružnica Ljubljana in tudi njena folklorna skupina »Pušelj«.

21. julija, na vroč poletni dan, so se člani DŠZ iz Ljudskega vrta odpravili na Pohorje (1200 m n. v.), kjer so poletne temperature veliko bolj prijazne in zrak v bujnih zelenih gozdovih vsakogar neverjetno poživljal. Pripeljali so se do Treh kraljev, nato pa hodili proti Črnemu jezeru in naprej do Osankarice in se spet vrnili nazaj do Treh kraljev, kjer so se podprli z odlično gobovo juho in žganci.



Skupina Ljudski vrt na pohodu po Pohorju, foto Marjeta Moran

26. avgusta se je Tartinijev trg v Piranu spet obarval oranžno. Na njem se je namreč zbralo izjemno število telovadcev, članov skupin Društva Šola zdravja iz vse Slovenije. Na osrednjem trgu so pod vodstvom dr. Nikolaya Grishina prikazali jutranji telovadni ritual in tako opozorili, kako pomembno je izvajati jutranje vaje za zdravje. Zbrane so nagovorili župan občine Piran Peter Bossman, predsednica Društva Šola zdravja Zdenka Katkič in vodja obalne podružnice Ema Perkovič, potem pa se je začela jutranja vadba.

Po telovadbi in spremljevalnem programu so udeleženci po lastni želji izbrali med sprehodom po Piranu (obzidje, stolna cerkev, zvonik, svetilnik na Puntih), obiskom muzejev (Muzej podvodnih dejavnosti, Muzej školjk in Pomorski muzej), obiskom akvarija, obiskom sejma starin, krožno vožnjo s turističnimi ladjicami in vožnjo s turističnim vlakcem do Lucije.



Vseslovensko srečanje v Piranu 2016, foto Ubald Trnkoczy

Od **20. do 27. septembra** so člani Društva Šola zdravja telovadili celo na Sardiniji.



Telovadili smo na Sardiniji, foto Nataša Jenko

28. septembra so članice in člani DŠZ – podružnice Ljubljana predstavili dejavnost društva na sejmu LUPA. Stojnico so postavili na Stritarjevi cesti.

2. oktobra so se člani Društva Šola zdravja iz podružnice Obala predstavili v prepolnem amfiteatru Avditorija Portorož. Na povabilo piranskega športnega kluba Flip so sodelovali na otvoritveni prireditvi »Golden age gym festival«, ki se odvija od 2. do 7. oktobra 2016 v Portorožu in Piranu. Na festivalu sodeluje blizu 2000 udeležencev iz 19 različnih držav.



Skupine iz obale v Avditoriju Portorož 2016, foto Ubald Trnkoczy

7. oktobra je sedemindeset prostovoljcev, članov društva ŠZ iz domžalske občine, obiskalo skupino Dragatuš. Preživeli so zelo aktiven dan. Skupaj so telovadili, veliko peli, si ogledali krajinski park Lahinja, na koncu pa so se ogreli še v Dolenjskih Toplicah.



Prostovoljci v Dragatušu, foto Janez Praprotnik



18. novembra so se člani ljubljanskih skupin iz različnih predelov podali na pohod, poimenovan »Srečanje ljubljanskih skupin na gradu«, na Ljubljanski grad, kjer so izvedli telovadbo »1000 gibov«. Kljub slabemu vremenu so člani DŠZ dokazali, da jim vreme ne pride do živega in so telovadili tako kot vsak dan. Pohod na Ljubljanski grad je tudi v takem letnem času zelo lep in barvno privlačen, tudi če je deževno.



Na ljubljanskem gradu, foto Mare Krištofič

25. novembra je ŽePZ Stane Habe DU Domžale, v katerem sodelujejo tudi pevke DŠZ v Osnovni šoli Domžale izvedel jesenski koncert »PESMI BREZ MEJA«.



Pesmi brez meja, pevski zbor DŠZ, foto Vine Bizjak

25. novembra je skupina Domžale v Češminovem parku v Domžalah, gostila ambasadorja športa, Marjana Bolharja. Marjan Bolhar, športnik leta občine Domžale, je večkratni državni, evropski in svetovni prvak v boksu in kickboksu ter vodja Kluba borilnih veščin Domžale. Prikazal nam je nekaj tehnik in veščin samoobrambe.



Učenje borilnih tehnik, foto Arhiv DŠZ

V letu 2016 je skupina Piran zabeležila 10. obletnico svojega delovanja.

»Že 10 let vztrajamo, ne zato, ker moramo, ampak zato, ker nam je lepo. Mnogi zdravniki svetujejo vsaj pol ure vadbe na dan. Torej gremo s »1000 gibi« še naprej na pomol, travnik, gozd, igrišče...!« Tako nam je sporočila vodja skupine Ema Perkovič. Več lahko preberete na spletni strani društva: <http://www.srce-me-povezuje.si/>.

Leto 2016 so zaznamovala mnoga predavanja in izobraževanja z različno tematiko: »Vsak trenutek je lahko nov začetek«, »Težave povezane s staranjem in ohranjanjem telesnih funkcij v tretjem življenjskem obdobju« in »Vodenje skupine in dobra komunikacija« in še nekatera druga predavanja.



Regijsko posvetovanje v Slovenj Gradcu, foto Zdenka Katkič

Izvedli smo sedem usposabljanj za vaditelje - prostovoljce (Novo mesto, Metlika, Ljubljana, Ptuj, Domžale, Lesce, Lucija) in številna regijska posvetovanja za vse vodje skupin in njihove namestnike. Na odlično organiziranih dogodkih je sodelovalo preko 1000 udeležencev.

Pregled pripravila Pika Trpin

Skupina Bohinjska Bistrica

ČETICA MARJETICA

(Zapoje se na melodijo: Naša četica koraka)

*Naša četica koraka, na telovadbo že hitimo,
da si čimprej s 1000 gibi vse telo zbudimo.*

*Sebi bomo pomagali sklepe okrepiti,
in za ravnotežje tudi kaj storiti.*

*Dajmo roke, vrat in noge, malo zaplešimo,
da potem z lastovko lažje poletimo.*

*Glavo v travo za zabavo, bo treba še nar'diti
in nazadnje tudi še koleno poljubiti.*

*Pozdrav na koncu, zahvala soncu in vsemu kar imamo,
se polni energije v nov dan podamo.*

*Hvala Gabrijela, da za nas orala si ledino,
da lahko zdaj skupaj telovad'mo fino.*

Besedilo priredila Karolina Vojvoda



Abeceda zdravja 1000 gibov®

Knjige in filmi o metodah samopomoči.

Avtor: dr. Nikolay Grishin

Pridružite se nam na potovanju po človeškem telesu.



KNJIGA 1



KNJIGA 5



KNJIGA 2



KNJIGA 6



KNJIGA 3



KNJIGA 7



KNJIGA 4



KNJIGA 8

Za informacijo, v kateri lokalni knjižnici in knjigarni lahko dostopate do učnega gradiva Abeceda zdravja 1000 gibov®, se obrnite na uradnega distributerja založba Primus.

Tel.: 07 496 5505, e-mail: info@primus.si

Bela Krajina

Skupina Dragatuš

Ob koncu preteklega leta je skupina Šole zdravja v Dragatušu praznovala tretjo obletnico svojega obstoja. Članica naše skupine Vladka je za praznovanje tretje obletnice napisala pesem, ki gre takole:

*Dragatuška Šola zdravja
danes praznik svoj ima,
saj že tretje leto skupaj
telovadimo doma.*

*Dragatušci so dejali,
ne bo veka dolgega,
mi pa smo jim dokazali,
če se hoče – vse se da.*

*V mrazu, dežju in vročini
mi kar vztrajamo naprej,
svoje zdravje si krepimo,
s 1000 gibi, hej juhej.*

*In zato smo se podali
k Rini, da proslavimo
in da se poveselimo,
ter zažuramo močno.*

*Pa še naše povabilo,
vsem, ki niste še naš član,
vabimo vas v naše vrste,
vsak trenutek – nov je dan!*

Naše pevke to pesem zapojejo na melodijo »Bliža se železna cesta«.

Praznovanje nam je lepo uspelo. Obujali smo spomine in ugotavljali, kako nam je jutranja telovadba pomagala, da smo izboljšali svoje počutje in gibalne sposobnosti. Postali smo kar »zasvojeni« z njo. Spomnili smo se še vseh druženj, ki smo jih priredili poleg jutranje telovadbe.

Pohodi, vožnja s čolni po reki Lahinji, »palačinka party« v naravi, obiski pri članicah naše skupine, druženje z drugimi skupinami Šole zdravja ...



Praznovanje brez torte pa ne gre, obvezna je tudi skupinska slika z njo, foto Milena Plut.

Še posebej smo bili veseli obiska skupin Šole zdravja iz Domžal. Po skupni telovadbi smo jih z veseljem peljali na sprehod po našem Krajinskem parku Lahinja.

Nam je lepo, tako zjutraj, ko telovadimo, kakor tudi na druženjih, ki si jih pripravimo. Imamo pa manjšo težavico. Moških nikakor ne moremo prepričati, da bi se nam pridružili, imamo le dva. A ne bomo obupali, še naprej jih bomo vztrajno vabili in ni vrag, da ne bi kakšnega prepričali, da se nam pridruži.

Dane Klepec



Petek je dan za kavico in klepet. Foto Julij Novak

Skupina Gradac

*Ob pol osmih se naspame, na koncu še krog naredimo,
na igrišču zberemo, in lep dan si zaželim,
Da obrabljene kosti, potem pa vsaka spet po svoje,
malo si razgibamo, v nov dan veselo odhitimo.
Dobro jutro! Pa začnimo. Naj zaupam vam še to,
da ob petkih kavo pijemo.*

*In že roke dvigamo, včasih tudi šlogamo,
pa s komolci krožimo, se prav lepo zabavamo.
Celo telo obdelamo, vse mišice ogrejemo
in še z nogo dvignjeno ravnotežje vadimo.
To naša je skupina. Vaje dobro vse pozna,
Mira jih prav pokaže, a klepetati nam ne da.*

Zapisala Vera Jakša



Skupina: Podzemelj

Imam prečudovitega moža. Je pohleven, dobrodušen, rdečeličen možakar. Resnično zelo priden. Ni mu treba peglat srajc in pripravljat gat in majic. Pa še čisto nič ne sitnari, ko grem na telovadbo Šole zdravja. Takega se res splača imeti!

Ampak drage dame, če si v resnici želite takšnega, si ga boste pač morale narediti same!

Moža si je naredila naša članica Iva Brodarič

Zapisala Milena Pavlovič



Zimski dan s prečudovitim možem, foto Iva Brodarič



Šola zdravja Semič

V Semiču skrbimo za svoje zdravje

Uvodnemu motivacijskemu predavanju dr. Grishina, Zdenke Katkič in Lidije Malešič smo poleg že delujočih belokranjskih telovadcev pozorno prisluhnili v Kulturnem centru Semič v petek, 11. marca 2016. Njihovo nazorno in prepričljivo podajanje vedenja o skrbi za lastno zdravje nas je prepričalo, da je vredno poskusiti in stopiti na pot slovenskih oranževcev.

In smo začeli. V začetku se nam je pridružila tudi naša županja Polona Kambič. Prve dneve smo telovadile pod odličnim vodstvom belokranjske pobudnice Šole zdravja, Lidije Malešič in nekaj članic črnomaljske skupine. Nato smo nadaljevale pod vodstvom Fanike Štalcar. Že drugi dan vadbe nam je Jana Draganjac predstavila svoj predlog himne, naslednji dan smo jo že zapele ob koncu vaje, od tedaj nas spremlja vsako jutro.

V začetku nas je nabiralo energijo za dnevna opravila dva- in dvajset do štiriindvajset Semičank. Že v prvem mesecu se nas je včlanilo v društvo osemindvajset. Maja smo se odele v oranžno barvo in julija se nam je pridružil tudi moški. Za čas dopusta je z nami telovadila najstarejša belokranjska članica, 85-letna Angelca, sicer članica skupine iz Kanižarice.

Krajani so na nas gledali različno. Za nekatere smo bili



Skupina Semič, foto Marjeta Lipar

malo »odštekani«: »Da se jim da? Kaj nimajo kaj drugega delat, kot da se tam raztegujejo in klanjajo soncu?« Nekateri so nam bili malo zavistni, ker sami niso imeli toliko korajže, da bi se nam pridružili. A po svoje so nas verjetno občudovali.

Nekateri hodijo na delavnice smeha, mi imamo pa vse združeno, saj znamo poskrbeti vsako jutro za veselje in dobro voljo.

Kot pojemo v naši himni, se ne ustrašimo nobenega vremena. Telovadimo na vročini, soncu, v dežju in snegu, tudi pri minus 18 stopinj Celzija. Počutimo se dobro, smo boljše zdravja, brez prehladov.

Pohvaliti moramo našo najstarejšo članico Marlenko, v začetku aprila bo dopolnila 80 let; vsako jutro pride vedrega obraza, polna optimizma in pripravljena spraviti v dobro voljo še tistega, ki morda pride mrkega ali zaspanega pogleda.

Poleg »krščenih« članov imamo še zvesta štirinožna prijatelja, muco in kužka. Posebej zanimiv je kuža Medo, ki si izbiri del jutranje masaže, nato pa glasno pospremi naš »ha«. Tudi himna mu je domača, včasih sedi sredi kroga in v taktu laja.



Skupina Semič čisti sneg, foto Marija Stariha

Veseli smo, da se je ŠZ v Semiču močno zasedrila. Na Občini Semič imamo podporo županje in zaposlenih. Direktorica KC Semič je izjavila, da so nas vzeli za svoje. To so tudi dokazali, saj sta nam delavca ročno očistila sneg, da smo lahko telovadili. Hvala, fanta!! Se lahko še kdo pohvali s čim podobnim?

V lokalu, kamor hodimo ob sredah, so nas pozdravili z »Obalna straža je že tu!«

Da bi nas še bolje spoznali, pa preberite skeč v semiškem narečju in našo himno:

*Pa veliko zabave,
varen korak,
širok nasmeh,
veder pogled,
topel objem
želim vsem skupaj.*

Zapisala Marija Stariha

Kako nas dojemajo sokrajani

– pogovor v belokranjskem narečju

J: Hej, kaj šlišiš! Hej, ti, kaj si že! Tereza! Kam pa letiš, greš, ko da te sam vrug nosi, ne šlišiš grmeč'ga boga!

T: Kaj ti to mene zoveš? Sem se malo zamisn'la, te res nisem šlišala. Kaj pa je, kaj me rabiš?

J: Ah, nič takega. Neki me firb'c mantra, pa bom kar tebe vprašala, ko si že pr' roki.

T: Kar vpraši, pa hitro, nemam dost' cajta.

J: Kam se ti pa tok m'di? Pa menda ne greš tud' ti? Sem zved'la, da se neke babe hod'jo ob jutrih v Semič nategevat, kaj si ti tud' kaj šlišala?

T: Ne samo šlišala, tud' jaz sem med tistimi ženskami, ne-smo babe, veš. Zat' se mi pa m'di, ne bi rada zam'dila, d'nes jaz vod'm. Pa to ni nobeno nategevine, Jana, kaj pa govor's, to je šula zdravja, če te kdu vpraša.

J: Ja kam jih pa vod'š? Kaj niste vsak dan na istem mestu? Pa šula, praviš? Kaj pa si nazadne, kak dohtar al' kaj? Kok dolgo pa ta šula traja?

T: Kok si čudna, ti bi res rab'la anga dohtarja, ko tok neu-mno spraševaš. Bom ti razložila. Sevede smo na istem mestu, pred Kulturnim centrom Semič, vsako jutro od pol osmih do osmih, v vsakem vremeni. Ampak d'nes puncam jaz kažem vaje, veš. Si zastop'la?

J: Potem sem pa jaz neki pomejšala, misl'm, da to ni isto. Če sem prav šlišala, se tiste ženske že neki cajta zbirajo, bi že mogle znat', kaj je treba.

T: Kok n'č ne zastopiš. Se veš, kašne smo ženske. Če ne bi n'hče komandiru, bi šle vsaka po svoje. Z mano prid' pa boš vid'la.

J: Mord' bom pa res šla, to me pa zdaj res zanima, ker se raja marsikaj meni.

T: Ojej, kaj vse se raja meni, vsega jim pa ne smeš verjet'.

J: Jaz pa pravim, da neki že more bit' res, kar neki se ne bi zmis'nli.

T: Kot da se niso še nikdar! Ti, Jana, še nepri ljudi pošluši, če men' ne verjameš, jaz pa grem, sigurno me že čakajo.

J: Počaki, samo še neki me zanima, ne se jezit'. Nek'teri de-lajo z muhe slona, neki šliš'jo, pale si pa vsak po svoje razlaga, saj veš. Mende se blokarji jezijo, da ni mira od ranega jutra. Ana mi je prav'la, da vsako jutro izza zavesa luka. Ne gre ji v glavo, kaj je to, ko se babe za roki držijo, pa druga drugo mečkajo in gaz'jo, mečejo noge na vse konce, mahajo, ko da se bran'jo muh, nazadnje pa še pojejo in vriskajo. Do kraja čudno, ko da so p'rfliknene.

T: Ti si še bolj čudna kot tista, ki jo bo od firbca razgnalo, pa je ni zadosť v hlačah, da bi pr'šla k nam. Sploh pa ne vem, zakaj mene spraševaš, ko pa veš več kot tiste, ki telovad'mo.

J: Ja, jaz ne vem. Pa kaj vam to kdu plača al' kaj, al' kar za-nalašč raji jezike brusiste? Neki more bit', za n'č ne bi vsak dan ob vsakem vremeni tom hodile.

T: Sevede, raja samo na d'nar misli, mi pa telovad'mo za-volj zdravja. Z mano prid' pa boš vid'la. Pa še drug'm gobcem boš lohk poved'la, naj najprej probajo, pol naj pa lajajo. Mi že vemo, kulk je to vredno, da se v jutro pred frušk'm pošteno razmigaš, de si pale ves dan ko šus. Zdaj pa grem, so že itak brez mene začele.

J: Saj bo najbule, da k'r d'nes ostanem, me ne bojo požrle.

T: Nismo še noben'ga, ne bomo ne tebe. Pa tud, ko si tulko strupa od ljudi posrkala, bi se zastrup'le. Le prid'.

(T je Tereza in J je Jana).

Avtorica Jana Draganjac

Dolenjska

Skupina Brežice

Skupina Brežice se predstavi

Naša skupina, ki je z redno jutranjo vadbo po metodi 1000 gibov dr. Nikolaja Grishina pričela 1. junija 2016, šteje trenutno enainštirideset članic in članov. Na pobudo direktorice Zavoda za šport Brežice, Simone Zupančič, je bil 31. maja 2016 sklican sestanek zainteresiranih, na katerem je z motivacijskim predavanjem nastopila Marija Miklič.



Brežičanke avgusta v Piranu, foto Ernest Sečen

Sestanek in predavanje nista bila množično obiskana, a vadba, ki vsakodnevno poteka pred brežiško športno dvorano, se je prijala. Dnevno jo redno obiskuje več kot trideset



Septembrski pohod po slapovih Bohorja, foto Ernest Sečen



Decembra so v Brežicah obeležili pol leta delovanja, foto Ernest Sečen

udeleženk in pet moških udeležencev. Povprečna starost članov je 66 let; najstarejši šteje 86 let in skoraj nikoli ne manjka. Iz povprečja izstopa tudi mamica, skoraj polovico mlajša od povprečne starosti članov. Tudi ona vestno in redno prihaja.

Nekoliko smo bili skeptični do vadbe ob zelo nizkih temperaturah, tako so me kot vodjo velikokrat vsak posebej spraševali, kdaj bomo začeli vaditi v prostoru, ki nam ga je dal na voljo Zavod za šport za primer močnejšega dežja ali snega. No, sedaj smo že v januarju in vprašanj ni več. Vztrajno in pogumno telovadimo zunaj, na prostem. Imamo srečo, da zjutraj ni deževalo že od 7. novembra. Temperature so sicer zimske, nekaj stopinj pod ničlo, a se dobro oblečemo in segrejemo z vadbo. Ugotavljamo, da se odlično počutimo in smo manj prehlajeni.

V skupini smo spontano navezali dobre odnose in se družimo tudi po vadbi. Izbrali smo lokal, kjer se po vadbi dobimo na čaj ali kavi in poklepetamo o aktualnih zadevah, si pomagamo z informacijami in nasveti glede tegob, ki nas tarejo, ter se dogovarjamo za izlete in pohode. Vsak torek gremo v popoldanskem času na sprehod oziroma hitro hojo, kar traja uro in pol. Enkrat mesečno priredimo izlet ali pohod na kakšen hrib. Decembra smo si ogledali praznični Zagreb.

Zapisala Ana Kupina

Skupina Soteska pri Dolenjskih Toplicah

Smo nova skupina Šole zdravja, uradno registrirana avgusta 2016, neuradno pa delujemo že od 9. novembra 2014 dalje. Ustanoviteljica, Kristina Struna, sem bila prej članica Šole zdravja v Dolenjskih Toplicah, a se mi je kmalu utrnila zamisel, da bi lahko telovadili tudi v domači vasi, Soteski. Tako se je skupinica šestih »oranževcev« začela vsakodnevno zbirati in telovaditi po metodi Nikolaya Grishina. Trenutno nas je že petnajst, najmlajša, ki prihaja občasno, šteje štiri leta, najstarejša pa 81 let. Zberemo se vsak dan, z izjemo nedelj in praznikov, ob 8. uri, pri soteškem gasilskem domu, če je vre-

me slabo pa v dvorani. Medse vabimo tudi druge vaščane in sosedje drugih vasic, saj menimo, da več kot nas je, lepše je. S telovadbo namreč ne poskrbimo le za svoje zdravje in dobro počutje, pač pa se tudi družimo in sklepamo nova prijateljstva. Vsak petek imamo zato tudi druženje ob kavici in čaju. Lepe sončne dni izkoristimo za številne skupinske pohode. Letos avgusta smo bile tudi na telovadbi v Piranu, kjer smo se prijetno družili in spoznavali prijatelje iz vse Slovenije.

Zapisala Kristina Struna



Skupina Soteska, foto Marko Majhen

Skupina Šola zdravja Mirna

Začetek naše jutranje telovadbe »1000 gibov« na Mirni sega v november 2013, ko smo pod vodstvom ge. Dunje Gartner prvič telovadili. V začetku nas je bilo trinajst, danes – po dveh letih in pol, naša skupina šteje štirideset članov, na kar smo zelo ponosni. Vsako jutro ob pol osmih od ponedeljka do petka, včasih tudi ob praznikih, telovadimo na prostem, ne glede na letni čas in vreme. Telovadba nam je zares zlezla pod kožo. Zjutraj z lahkoto vstajamo, redko ostanemo doma in takrat nam telovadba manjka; zdi se, da dan ni, kot bi moral biti. S polurno vadbo na svežem zraku dobro razgibamo vse sklepe – od prstov rok do prstov nog, pospešimo pretok kisika v telesu in se napolnimo z energijo, ki jo potrebujemo vsak dan. Veliko pa nam pomeni tudi druženje. Prej smo se v kraju slabo poznali, s Šolo zdravja pa smo postali ena velika družina. Druženje večkrat podaljšamo ob jutranji kavici, praznujemo rojstne dneve in vsak zadnji petek v mesecu gremo na pohod pod vodstvom naše prostovoljke ge. Olge, pohod pogosto zaključimo s piknikom.

Za okolico smo dobro opaženi, saj se naša oranžna barva vidi že od daleč. Dobro sodelujemo z lokalno skupnostjo, z DU upokojencev, z Občino Mirna, Zdravstvenim domom Mirna, OŠ Mirna in OŠ Mirna s prilagojenim programom. Načrtujemo še sodelovanje z vrtcem, saj dajemo velik pou-darek medgeneracijskemu sodelovanju. V letošnjem šolskem letu sta se dve generaciji v okviru Zdrave šole OŠ Mirna srečali že trikrat. Telovadili smo skupaj z učenci OŠ Mirna in

z učenci OŠ s prilagojenim programom, skupaj z njihovimi mentorici. Vzdušje je bilo izjemno. Otroci so povedali, da jim je naša telovadba zelo všeč, da bodo svoje babice in dedke nagovorili, naj se nam pridružijo ter da bodo tudi oni še prišli. V prihodnje nameravamo s tem sodelovanjem nadaljevati. Še posebej pa smo ponosni in počašeni, ker si je študentka specialne pedagogike iz našega kraja za temo seminarske naloge izbrala prav izvajanje telovadbe »1000 gibov«. Ves teden je pridno telovadila z našo skupino. Po zagovoru pa nam je prišla povedat, da je bila mentorica nad njeno seminarsko nalogo zelo navdušena.

Zapisala Ana Popit

Skupina Trebnje

Za začetek se želimo predstaviti z našo himno, ki je nastala po dobrem tednu druženj in o naši skupini marsikaj pove.

*Ko zjutraj se zbudim, na igrišče pohitim,
dobri družbi vsako jutro za zdravje poskrbim.
Pridno migamo, vse sklepe razgibamo,
s pozitivno energijo se napolnimo.
Lep dan pred nami je, če sončen je al' ne,
saj Šola zdravja poskrbi, da zdravo se živi,
Saj Šola zdravja poskrbi, da zdravo se živi.*

(Avtorica besedila: Marija Šušteršič; napev je iz belokranjske ljudske pesmi »Sirota sam ja«).



Tretjič pri telovadbi v februarju 2016, foto Marija Šušteršič

Skupina Trebnje je pričela z delovanjem 17. februarja 2016. Začetek ni bil najbolj spodbuden, saj se nas je na prvem srečanju zbralo le sedem.

A vztrajnost in dobra volja, ki sta sijali z naših obrazov, predvsem pa veselo razpoloženje vseh udeleženk po vajah je pričelo privabljati nove člane in skupina se je počasi večala in zdaj nas je že devetnajst. Občasno pa se nam pridružita tudi dva predstavnika moškega spola in tedaj je smeha še več.



Skupna telovadba s skupino Konjički iz vrtca Mavrica, foto Marija Šušteršič

Slaščičarna Julija vsak petek zasije v oranžni barvi, saj se tja odpravimo na druženje. Ob odlični kavici obdelamo vse aktualne teme, izmenjamo marsikatero izkušnjo, obenem pa naredimo načrt za naslednji teden. Ob svetovnem dnevu srca so se nam na igrišču pridružili tudi otroci vrtca Mavrica iz skupine Konjički. Odlično so se vključili in skupaj smo izvedli vse naše vaje. Ob zaključku smo se povесelili in si izmenjali še majhna darilca. Obdarile smo jih s piškoti – srčki, oni pa so nam razdelili jabolka. Prijetna izkušnja za obe generaciji.

Pred božičem smo se po jutranji vadbi odpravile še na oddaljeno turistično kmetijo, kjer smo, v prijetnem vzdušju ob okusni pogostitvi ter presenečenju naše Angelce, naredile kratko inventuro preteklega obdobja in načrte za prihodnje leto.

Udeležile smo se tudi vseslovenskega srečanja skupin DŠz v Piranu, ki smo si ga še polepsale z vožnjo z ladjico.

Prepričane smo, da so dnevi zaradi jutranje telovadbe lepši in bogatejši, saj lahko vsakodnevno delo opravljamo z več energije in na težave znamo gledati bolj optimistično. Postale smo bolj gibčne, razmišljamo bolj pozitivno, zato v en glas kličemo: »Naj živi Šola zdravja!«

Zapisala Marija Šušteršič



Vožnja z ladjico v Piranu, foto Marija Šušteršič

Gorenjska



Tudi zima nas ne ustavi, foto Bojan Kadunc

Skupina Čirče, Kranj

Rojstvo nove skupine – Skupina Čirče, Kranj

Dober glas seže v deveto vas in tako je dosegel tudi nas Čirčane. Za to je poskrbela Saša Grohar, ki je opravila tečaj za vadiatelje v okviru skupine Planina, Kranj, in se odločila, da »1000 gibov« predstavi tudi v naši krajevni skupnosti. Našla je ustrezen prostor, obvestila krajanje in vadba se je lahko začela. Nekateri so se odzvali iz radovednosti, nekateri že z izkušnjami, med njimi pa celo šest moških. Čeprav se nam je na začetku zdela to dokaj zgodnja ura za vadbo na prostem (prihajal je zimski čas), smo vztrajali in bili presenečeni, kako blagodejne učinke imajo te, pravzaprav dokaj enostavne vaje na našo gibljivost in počutje. Prihajamo točno, moški običajno poskrbijo za nekaj smeha, potem pa se začne resno gibanje, vsak po svojih sposobnostih, z zavestjo, da vsak diha oziroma gib koristi njegovemu zdravju. Ker vadimo tik ob gozdu, nas pri tem spodbuja tudi sama čarobnost narave – ptičje petje, veverica, ki so jo iz spanja zbudili vestni telovadci, pasji lajež in skrivnostnost v zimski spanec pogreznjenih dreves. Kadar se nam pridruži še vzhajajoče sonce, pa je očarljivost dneva zagotovljena. Nič nas ne ustavi, ne dež, ne veter, pa tudi nizke zimske temperature ne. Se pač toplo oblečemo, nadenemo topla pokrivala in rokavice, ovijemo v šale, da potem težko spoznamo drug drugega.

Telovadba nam ne zbudi le sklepov in poživi krvnega ter limfnega obtoka, napolni nas z energijo in dobrim razpoloženjem za ves dan. Vsakič si rečemo: »Danes sem spet storil(-a) nekaj dobrega zase.« In kot pravi naša Karmen: »Naj se jutro začne z gibanjem!« ali Saša: »Dobro jutro, lep dan, telovadba nam polepša dan!«

Upam, da se bomo še dolgo takole zbiral, skupaj nabirali moči in se veselili vsakega dne posebej.

Zapisala Martica Kadunc

Skupina Bohinjska Bistrica

Šola zdravja v našem kraju že drugo leto z nezmanjšano energijo nadaljuje svoje poslanstvo. Tudi letošnja zima je vztrajno pritiskala na nas z mrazom, tudi do -12 stopinj Celzija, a mi smo vztrajali. Skupina šteje dvajset članov. V skupini se je izredno okrepila pripadnost. Vsako jutro je občutiti, da smo prinesli s seboj dobro voljo in pozitivne misli. Ob čakalju, da se zberemo, se razvije živahna debata, okrog vogalov se sliši smeh ... Ivica nam vedno natrosi nekaj zabavnih dovtipov iz preprostega življenja; sklenemo krog in zavriskamo, saj smo doma v Bohinju.



Skupina Bohinjska Bistrica, foto Marjeta Korošec

Tako se začenejo naši dnevi od ponedeljka do petka; ob začetku in koncu tedna, kdaj pa tudi vmes, pa zaključimo s kavico pri »Cukiju«. Tudi osebni prazniki ne gredo mimo. Tako imamo še en razlog več, da zavijemo na kavico. Marjeta, ki je »kriva«, da je to združenje nastalo, nikoli ne pozabi na obdaritev slavljenca, ki mu tudi zapojemo.

Lani smo se udeležili tradicionalnega druženja v Piranu, kjer smo se imeli zelo lepo, zato se že veselimo prihodnjega.

Sestavila Gabrijela Odar

Skupina Drulovka – Kranj

Dobrojuuuutrooooo!!!!

Dobra volja je najbolja, pa čeprav pri -9 stopinjah Celzija. Hodimo, tečemo, se masiramo, razgibamo zapestja, komolce, cele roke, ramena vrat, boke, kolena, hrbte, naše nožice, potelovadimo še z očmi, s pogledi gor, nazaj in predse. Vse to opravimo v prečudovitem ambientu; v objemu dreves, nad kanjonom reke Save, ki je po dežju smaragdno zelena. Nad nami preletavajo labodi, race in številne drobne ptice, preču-



Skupina Drulovka Kranj, foto Pavla Peranovič

dovito. Ob zavedanju, da si bomo zaradi vadbe pridobili prepotrebno energijo za ves dan; in s prijaznim druženjem razvili iskrivost duha, kar se že odraža v številnih naših ustvarjalnih delavnicah ... In ob spoznanju, da so v življenju stvari, ki niso nikoli naprodaj, so nam pa dane; le vzeti jih moramo.

Zapisala Pavla Peranovič

Skupina Lesce

Prva obletnica

Članice in člani skupine Društva Šola zdravja iz Lesc so se 4. novembra zbrali v restavraciji Center in veselo praznovali prvo obletnico jutranje telovadbe.

Začeli so s pesmijo, s svojo himno, ki jo prepevajo tudi vsa-ko jutro. Srečanje je vodila Mira Stušek, udeležili pa so se ga



Skupina Lesce – praznovanje prve obletnice, foto: Ivanka Korošec

tudi predsednica Hortikulturno-turističnega društva Lesce Zlata Horvat, predsednik Društva upokojencev Lesce Vasilij Koman in predstavnici telovadnih skupin iz Kranja in Tržiča, ki so s kratkimi nagovori izrazili čestitke, podporo in občudovanje tako uspešni skupini.

Lenčka Kralj, vodja projekta Starejši za starejše, je v govoru spomnila na začetke delovanja, za katere ima nedvomne zasluge Simona Bregar. Navzoče je informirala z nekaterimi zanimivimi statističnimi podatki. Od 4. novembra 2015 do konca oktobra 2016 je telovadba potekala 299-krat. Prvikrat je bilo devetindvajset udeležencev, kar je rekord pri vseh novonastalih telovadnih skupinah. Največ jih je bilo v mesecu novembru in decembru (povprečno 27,5), najmanj v avgustu (18,8), celoletno povprečje je dvaindvajset oseb. Skupino izmenično vodijo štiri vaditeljice in en vaditelj. Vsem so se zahvalili s šopkom in priložnostnim darilom. Kraljeva je pripovedala tudi o vseh dejavnostih društva, v katerem je zdaj že štirideset članov. Udeleževali so se različnih seminarjev, parade učenja v Kranju in skupne telovadbe v Piranu.

Srečanje se je nadaljevalo s predavanjem medicinske sestre Mateje Peternel Antolič o zdravi prehrani. Marja Čampa je povedala pesem, napisano posebej za to priložnost, posrečene in humorne verze je ob obletnici skovala tudi Silva Humerca. Da pa je bilo vzdušje resnično veselo in zabavno, je poskrbel harmonikar. Ob poskočnih vižah njegove harmonike so peli in prav vsi tudi zaplesali.

Zapisala Ivanka Korošec

Skupina Radovljica

Obletnica telovadbe v Radovljici

Kako čas hitro beži. In ja, eno leto je naokoli. Leto druženja, leto vsakodnevnih 1000 gibov, smeha in dobre volje. V objemu gora v čudovitem športnem parku v Radovljici mrzlega jutra 6. januarja 2016 se je začelo. S pomočjo dveh prijaznih vaditeljic Špele iz Tržiča in Metke iz Lesc smo osvajale



Radovljčankam so se pri praznovanju pridružile še članice iz Lesc in Vrbenj, foto Špela Ahačič



Angel, ki je prisoten ob naši telovadbi. Foto Katarina Maurer

prve gibe, gibe, ki so bili sprva okorni, nerodni, negotovi in sedaj po enem letu lahko rečemo, da smo gibčne, in enkratne kljub letom, ki jih nosimo na plečih. Marsikatera članica se pohvali z boljšo gibčnostjo in okretnostjo.



Sproščanje ob kavici, foto Katarina Maurer

V jutranjem vzhajajočem soncu je najlepši pogled na obsijan Triglav, Stol, Begunjščico in bližnje vrhove, ki nas obdajajo in nam dajejo voljo do življenja, druženja in prijateljstva. Pogled v nebo in oblak v obliki angela, ki pazi na nas in nas spodbuja, naj nadaljujemo našo dejavnost, je veličasten.

Smo družina veselih in klenih deklet, ki ob telovadbi vedno najde kakšno novo temo, novico, da si lahko polepšamo dan. Vedno več nas je v krogu, pa saj smo ob cesti in marsikatera članica se nam je pridružila ob pogledu na nas. Udeležba v Kranju in pozneje v Piranu je potrdila koristnost in množičnost telovadbe v Sloveniji.

In spet je zima, mraz in nizke temperature, pa vendar še vedno vztrajamo in dobro voljo, smeh, druženje obnavljamo. Pozdrav soncu, zahvala soncu, naša pesmica na koncu telovadbe in po vrhu za piko na i še obvezna šala, da se res z nasmehom in dobro voljo razidemo in z mislijo, ja, naslednji dan se spet dobimo ...

Zapisala Katarina Maurer

Skupina Stražišče - Kranj

V Stražišču je mlada skupina, saj smo začele s telovadbo v septembru 2016. Zimo smo kar dobro prebrodile, saj nam mraz ni prišel do živega.

Imamo lep prostor pred šolsko telovadnico, v primeru padavin pa velik nadstrešek.

Na pomlad pričakujemo tudi še kakšne nove članice, da se naša skupina dvanajstih članic poveča. Vse bodo dobrodošle in lepo sprejete.

S telovadbo smo zadovoljne in verjamemo, da je teh 1000 gibov prava stvar za naše sklepe in gibčnost.

Zapisala Marina Kunstelj



Gibčne »Stražišanke«, foto Marija Kunstelj

Koroška

Skupina Mežica

Zima se je počasi poslavljala iz našega prelepega gorskega kraja pod mogočno goro Peco. Končno smo dočakali prvi pomladni dan in s tem težko pričakovane vadbe »Šole zdravja«.

Začeli smo tako, da nas je gospa Vida Potočnik na terapevtski skupini seznanila s programom oziroma vajami, ki se jih je pogosto udeleževala že v Piranu.

Navdušila nas je in na prvi pomladni dan smo se zbrale v naravi, na našem travniku v gozdu, kjer so nas pričakale gospe iz Dravograda. Prijazno so nam prve tri dni ponudile pomoč in nas seznanile z vajami.

Pet udeleženk naše skupine se je odločilo, da bodo vodile izmenjaje, vsak teden ena. Vadbo izvajajo zelo strokovno, strpno in odgovorno. Spoštujem jih, ker njihovo delo res ni lahko, saj je potrebno vseh 1000 gibov spremljati s štejem in opozorili na pravilno dihanje.



Skupina Mežica se predstavi v sklopu mežiškega poletja, foto Roman Abraham

Skupina se je v teh mesecih zelo razširila. Pogum sta zbrala tudi dva moška in se nam pridružila. Vadbo jemljemo zelo resno in večina udeležencev redno prihaja. Zelo redno prihajajo na naš travnik že zjutraj ob 7.30, čeprav je zunaj hud mrz in piha veter.

Med nami je čutiti povezanost, krepijo se prijetni medsebojni odnosi, izmenjujemo si mnenja, koristne nasvete, predvsem pa smo vsi pozitivni in veseli.

Ponedeljkova jutra so obogatena s kavo in čajem v prijetnem prostoru. Ob hladnih dneh nas Lojze pogreje s prijetnim ognjem v kaminu. Tu potekajo tudi tedenski sestanki, kjer se seznanimo z novostmi v društvu in aktualnimi dogodki. Največ pa nam pomeni sproščen klepet, topel nasmeš in dobre želje.

Naše starejše udeleženke si zaslužijo posebno spoštovanje, saj se zelo trudijo in vestno ter zavzeto izvajajo vaje. Same



V zimskem času po jutranji telovadbi, foto Roman Abraham

pravijo, da je njihov trud poplačan, saj se dobro počutijo, okrepilo se je ravnotežje, manj je težav z bolečinami v sklepih in še in še ...

Šola zdravja je krasna dejavnost, dostopna vsem. Bivanje na zraku, pravilno dihanje in krepitev vsake mišice v telesu ... Le kaj si lahko želimo več? Občutek, da nekaj naredimo za svoje zdravje ... Čudovito.

Ob koncu pa še odlomek naše himne:

»Zavrti, poskoči, počepni, nasmej se tako in vedno bo v srcu našem toplo, toplo ... »IN RES JE TOPLO!«

Zapisala Milena Konečnik



In še predstavitev naše vadbe v sklopu mežiškega poletja, foto Roman Abraham

Notranjska

Skupina Studenec

Skupina Studenec je pričela z vadbo 6. 6. 2016. Kot vse druge skupine, ima tudi naša svojo zgodbo o nastanku. Glavni razlog njenega nastanka je bila velika oddaljenost do najbližje delujoče skupine Društva Šole zdravja, saj je ta oddaljena kar osem kilometrov.



Skupina Studenec, foto Katja Leskovšek

Vsak delovni dan se tako dekleta zjutraj zberemo ob studencu, ob robu vasi Ivanje selo (pri Rakeku). Lokacija ni bila izbrana po naključju, izbrano mesto – studenec namreč predstavlja vir zdravja in energije. Zjutraj tako poskrbimo za gibanje v naravi, na svežem zraku, v dobri družbi. Skupaj si nabereemo novih moči in imamo večji zagon preko celega dne. Z globokim dihanjem si prečistimo naša pljuča, naše možgane in razgibamo sklepe in druge dele telesa. Ob tem pa poskrbimo tudi za trening naših glasilk. Himna, ki jo zapojemo ob koncu vadbe, se razlega daleč naokrog: do starih dreves, do polja, do bližnjih gozdov. Tako pozdravimo našo naravo in se ji zahvalimo za vse, kar nam ponuja. V svojo sredino

privabljam veselje in smeh, saj si večkrat po končani vadbi povemo tudi kakšno šalo. Naš moto: »Po jutru se dan pozna.« Zapisala Lidija Leskovšek, skupina Studenec

In še osebna izkušnja naše nove članice Jelke Beber

„Ko sem nekega jutra prišla k studencu po »zdravilno« vodo, sem srečala skupino veselih in nasmejanih deklet. Radovednost mi ni dala miru in sem jih vprašala, čemu so tako prešerne. Povedale so mi, da tukaj v bližini vsako jutro telovadijo »za zdravo življenje«. To pa je nekaj tudi zame, sem si dejala in sem se jim naslednji dan pridružila. Sedaj telovadim vsak dan in ob vsakem vremenu ter se čudovito počutim. Telovadbo zaključimo s pesmijo – našo himno, katere avtorica je naša vrla Danica. Vsak dan se znova veselim, da lahko odhitim k naši prijetni družbi, za nagrado pa imam še zdravje in dobro počutje. Lep in dolg korak želim vsem, ki tako telovadijo!«

Zapisala Lidija Leskovšek, skupina Studenec

Osrednja Slovenija

Pevska skupina »Šole zdravja Domžale«

Društvo Šola zdravja, skupina Domžale, je decembra praznovala osmo obletnico ustanovitve. Iz nekdanje prve skupine »88 lip ob Bistrici«; ime smo dobili po drevoredu ob Kamniški Bistrici, v katerem vsako jutro telovadimo, so se doslej organizirale še tri skupine. Tako nas je danes v Domžalah že 250 članov, ki redno telovadimo na štirih različnih lokacijah v mestu Domžale. Poleg jutranje telovadbe naša srečanja bogatijo tudi klepeti ob kavici in izmenjava informacij o dogajanju v mestu in pri prijateljih. Naša srečanja zelo popestrijo tudi praznovanja okroglih obletnic, ki jih običajno končamo s pesmijo ob spremljavi harmonike in obvezno skupinsko sliko. Ko smo ugotovili, da je med našimi članicami tudi zborovodkinja Marika Haler in nekaj pevk lokalnega zbora, nas je prešinila ideja o ustanovitvi pevskega zbora »Šola zdravja Domžale«.

Zborovodkinja Marika Haler, ki že ob leta 2000 vodi »Ženski pevski zbor Stane Habe – Domžale«, se je velikodušno odzvala na našo pobudo in kot prostovoljka prevzela vodenje »Pevske skupine Šole zdravja – Domžale«. Začetki segajo v leto 2013, ko smo se prvič sestali vsi zainteresirani pevke in pevci iz medgeneracijskega centra Bistra v Domžalah. Marika je pripravila predlog programa in prinesla note, ki so jih razmnožili na sedežu našega društva. Tako se je pričelo enkrat mesečno skupno prepevanje in vaje za 18 ženskih glasov. Petje in srečanja je popestril še Feri Habe s harmoniko. Kmalu pa se je pokazala potreba po večjem številu vaj, zato so te postale tedenske, skupina pa si je pridobila tudi prostor za redne vaje v Osnovni šoli Domžale. Domžale imajo dolgo tradicijo v zborovskem petju, saj je tu deloval in živel skladatelj Matija Tomc, danes pa za nadaljevanje tradicije skrbi prof. Tomaž Habe, ki je s koncertom svojih skladb pred kratkim praznoval 70. jubilej.



Pevke iz Domžal pod vodstvom Marike Haler, foto Feri Habe

Pevska skupina pod taktirko Marike Haler se je najprej lotila narodnih pesmi, nato tudi skladb omenjenih domačih skladateljev; končno pa se je odločila za ljudsko petje, ki je z Maro in njenimi pevkami v Domžalah pridobilo širok krog poslušalcev. Pevska skupina se je odločila za triglasni ljudski način petja. Pesmi izbirajo iz bogate zakladnice Domžal in okolice. Med drugimi so zazvenele tudi nekatere stare že pozabljene pesmi. Poslušalci so navdušeni tako nad besedili kot šaljivkami. Občasno se pevkam pridruži še del nekdanjega »Moškega pevskega zbora Janez Cerar«, ki ga je iz mirovanja obudila prav Marika Haler.

Ljubezen do petja in druženja ter redne vaje, pa tudi svojevrsna oprava – oranžne bluze in slamniki, so pod taktirko Marike Haler izoblikovali prijetno, zanimivo in lepo zvonečo pevsko skupino. Skupina je večkrat vabljen na različne prireditve in srečanja v domžalski občini. Nastopale so že na: občinski proslavi, v oddaji »Dobro jutro«, na reviji »Godci gorenjske regije«, na občinski reviji pevskega zbora, na »Slamnikarskem sejmu«, na srečanjih na domžalski tržnici, v številnih vrtcih in domovih upokojencev (Domžale, Mengeš, Trzin ...), ob srečanju upokojencev Leka, na številnih rojstnih



Pevska skupina Šole zdravja Domžale, foto Feri Habe

dnevi, obletnicah skupine in lani tudi na jesenskem koncertu »Ženskega pevskega zbora Stane Habe« v Domžalah.

Člani Društva Šola zdravje Domžale jih v njihovi dejavnosti v celoti podpiramo in smo veseli, da jih imamo v svojem krogu, saj nam pevsko popestrijo vsako srečanje in dogodke, obenem pa še bolj intenzivno povezujejo našo telovadno skupino. Kako lepo so videti, si oglejte na fotografiji, o njihovem lepem zvenu pa se lahko prepričate na kateri od prireditev v Domžalah. Vabljeni!

Zapisal dr. Franc Habe-Feri

Skupina Preska – Medvode

Naša skupina, ki jo med seboj imenujemo tudi »Korenine s Preske«, po naši himni, deluje v Medvodah od septembra 2016.

Najprej bi želele na kratko predstaviti naš kraj. Medvode so mesto na sotočju Save in Sore. Od Ljubljane so oddaljene 12,5 km v smeri proti Gorenjski. Za nas domačine so Medvode kraj, ki ga imamo radi in smo ponosni nanj, zlasti na čudovito naravo, ki nas obdaja z vseh strani. Medvode so zelena vrata v glavno mesto in obenem vstopna točka v prelepe Polhograjske Dolomite, ki nam nudijo neomejene možnosti pohodov in izletov v vseh letnih časih. V neposredni okolici je Zbiljsko jezero z jatami labodov in drugih ptic, ter številnimi potmi za sprehode. V Nordijskem centru »Bonovec« v Preski pa se je možno rekreirati tako pozimi kot tudi poleti. Pri nas človek res ne more biti neaktiven, saj nas narava nagovarja na vsakem koraku. Če vas bo pot kdaj vodila proti Gorenjski, ustavite se pri nas, oglejte si naše kraje in se spočijte, pa boste videli, da ne pretiravamo.

Sedaj pa k naši skupini. Kot že rečeno, vadimo od septembra 2016. Skupina je bila številna že takoj na začetku. Prvi dan nas je vadilo štiriintrideset. V toplejših mesecih je bila povprečna udeležba med petintrideset do petinštirideset, pa tudi v dneh s temperaturo krepko pod lediščem nas prihaja vsak dan okrog dvajset.

Postali smo res prijetna, pozitivno usmerjena skupina, ki ji ni nič težko. Vsako jutro po vadbi zapojemo našo himno, si



»Preške korenine«, foto Maja Bertancelj

povemo kakšno šalo, ena naših najstarejših udeleženk pa nam velikokrat pove kako modrost ali življenjski napotek, ki si ga je vredno zapomniti.

Postale smo že tudi »medijsko« prepoznavne. V lokalnem časopisu Sotočje smo se v simpatičnem prispevku predstavile v sliki in besedi. Na spletu pa je še vedno na županovi strani naša novoletna čestitka in županova pristrčna zahvala, kar nas veseli in na kar smo tudi ponosne.

Starostna struktura naše skupine je pestra, od 50 in nekaj let, do 80 in nekaj let. Zlasti občudujemo naše najstarejše gospe, ki enakovredno z mlajšimi vadijo, so vztrajne in vedno polne optimizma. Naša skupna želja je, da bi bilo še dolgo tako. Ob novoletnem kuhančku na zadnji dan vadbe v preteklem letu smo druga drugi iskreno zaželele predvsem zdravja, prijateljstva, volje do življenja in še veliko prijetnih druženj na našem igrišču.

Pa še nekaj moramo priznati. Kar malo smo razočarane, ker nam še vedno ni uspelo privabiti v naše vrste kakšnega gospoda, ki bi polepšal že tako imenitno skupino. Pa nič ne de, pomlad je pred durmi, jutra bodo vsak dan toplejša, pa ni vrag, da ne bi zvabile s toplega zapečka kakšnega korenjaka, da se nam pridruži.

No, to smo »Korenine s Preske«. Lepo pozdravljeni vsi, ki po Sloveniji skupaj z nami uživate v jutranji vadbi na prostem in še veliko telovadnih podvigov.

Zapisala Stanka Kozel

Skupina Nove Jarše

Pomen uvodnih in zaključnih pozdravov z izreko dobrih misli pri jutranji vadbi

Imam srečo, da telovadim v treh različnih skupinah »Šole zdravja« in tako lahko občutim pestrost in raznolikost začetnih pozdravov in predstavljanja, še bolj zaključnih pozdravov in izrekovanja dobrih misli jutranjih telovadcev v posameznih skupinah.

Največ pozornosti in časa med temi tremi skupinami namenijo zaključnim pozdravom v skupini Šole zdravja iz Šoštanja. Članice te skupine se zavedajo pozitivnega vpliva dobrih misli in trditev, ki jih ob koncu vadbe izrekajo skupaj. Ena od teh trditev je: »Zdrava sem, lepa sem in polna energije.« Vsak dan tudi zapojejo svojo himno. Njena zadnja kitičica ima čudovito besedilo, ki še okrepi zdravilne učinke same vadbe in se glasi: »Urice je pol minilo, energijo prebudilo. Dobre volje zdaj smo vsi, zdravje kar iz nas kipi.« In še izrek, ki ga namenijo spodbujanju zdravja domovine in vseh nas z besedami: »Vedno delujemo tako, kot je najbolje za Slovenijo in za celo stvarstvo.«

Ker vemo, da ljudje naši domovini praviloma namenjamo premalo spodbudnih misli in večinoma prevladujejo kritike, nas ta vsakodnevno izrečena dobra misel usmerja k optimalnemu delovanju in krepitvi domovinske zavesti. Domovinski vzgoji v naših šolah namenijo le po eno uro pred dnevom državnosti in pred dnevom samostojnosti in enotnosti, kar je

žal premalo, da bi otrokom privzgojili močno in trajno domovinsko zavest.

Vsaka dobra misel, ki jo izrečemo ob začetku in zaključku vadbe, izboljšuje miselno atmosfero okrog nas in koristi tako nam kot tudi vsem drugim okrog nas.

Zapisala Maja Vouk

Skupina Koseški bajer – Ljubljana

Ustanovljena je nova telovadna skupina Šole zdravja v Ljubljani – Koseški bajer

»Krajane Kosez in okolice obveščamo, da smo 19. maja 2016 ustanovili Skupino telovadbe »Šola zdravja« v Ljubljani – Koseški bajer.« S temi besedami se prične članek, ki je bil objavljen v časopisu Koseški Glas decembra št. 69, letnik XVIII, stran 3 in 4.

Proces ustanovitve Skupine Šola zdravja Koseški bajer je ena izmed uspešnih zgodb ustanavljanja novih skupin Šole zdravja v Sloveniji. Osrednji koseški tim ustanoviteljev (Antonija Stanič, Irena Dolinšek, Marijana Jeranko, Nada Norčič in pisec članka) smo bili večletni člani v skupini SZ Dravlje, ki jo vodi Angelca Škripec. Tam smo se naučili telovaditi, Antonija in Irena sta opravili vaditeljski tečaj, spoznali smo se z drugimi skupinami in spoznali z družabnim življenjem znotraj skupin. Vsako jutro smo se iz Kosez vozili na prostor pred Domom četrtnosti Dravlje, ki predstavlja osrednji kraj socialnega dogajanja v Dravljah. Takšnega doma Koseze nimajo, zato tudi družbeno življenje v Kosezah trpi; nismo tako medsebojno povezani, kot so Dravelčani. Pač pa imajo Koseze prekrasno okolico Koseškega bajerja, ki jo je MOL v zadnjih letih naravovarstveno, arhitekturno in funkcionalno uredil. Vsa čast županstvu.

Sanjali smo, kako bomo v naši bodoči skupini Šole zdravja telovadili na lesenem odru v obliki ladje na južnem delu jezera. Glavna ovira in skrb pa sta ostali, kako bo potekala telovadba med počitnicami v juliju in avgustu, saj nas večino časa ni v Ljubljani. Gordijski vozil je presekala predsednica



Ustanovna vadba v Kosezah s pomočjo skupine Dravlje, foto Uroš Stanič



Sodelujoči člani skupin Dravlje in Koseški bajer pri snemanju filma, foto Polona Štajnar

društva Zdenka Katkič s pismom 6. maja 2016, ko je poslala načrt za akcijo ustanovitve nove skupine na Taboru in Kosezah v Ljubljani. Akcijo v Kosezah je zasnovala s tremi začetnimi demonstracijskimi jutranjimi vadbami, ki so jih skupaj s koseškimi ustanovitelji vodile ekipe že delujočih ljubljanskih skupin: v četrtek, 19. maja, ob 8.00 Skupina Dravlje, v petek, 20. maja, Skupina Šiška in v soboto, 21. maja, Skupina Šiška. Na fotografijah lahko bralci vidijo dogajanja na vadbah v prvih dneh. V ponedeljek, 23. maja, sta vadbo izmenoma vodili Antonija in Irena. Začetek vadbe smo zaradi želja telovadcev prestavili na 7.30, saj je takrat travnik nad Koseškim bajerjem močno osončen. Pristrčno se zahvaljujemo vsem, ki ste sodelovali pri ustanavljanju nove ljubljanske skupine SZ Koseški bajer.

Članstvo je zelo hitro naraščalo in prav tako smo se razveselili pohvale, ko so nove članice iz Kosez in okolice navdušeno pripovedovale, da so komaj čakale, da se ustanovi tudi koseška skupina. Ker Društvo Šola zdravja v tem kratkem času od ustanovitve SZ Koseze Bajer še ni imelo vaditeljskih tečajev, smo kar v skupini predlagali nekaterim motiviranim novim članicam, da poskusno vodijo vadbo ob mentorski podpori Antonije in Irene. Do konca junija sta se najbolj usposobili Ljuba Orel in Dunja Trebar. Vadba v juliju in avgustu je tako potekala ves čas neprekinjeno.

Poleg vadbe smo si zastavili še nalogo, da bi ob soglasju stanujočih v naselju Mostec skupina pridobila prostor za telovadbo v slabem vremenu (dež in sneg) v enem izmed podhodov v nizu hiš v naselju. Dogovori za to praktično rešitev še potekajo in upamo na razumevanje stanovalcev naselja Mostec. Alternativno pa že več kot leto dni skupaj z Dravelčani razmišljamo o še bolj celovitem pristopu k rešitvi tega problema. MOL-u smo podali pobudo za izgradnjo nove arhitektonske in krajinske lepe ustvarjene strehe, s katero bi prekrili del območja telovadišča Šole zdravja. Torej nekakšna streha nad odprtim javnim prostorom, ki bi služila tudi drugim kreativcem na prostem. Zanimanje strokovnjakov je navdušujoče, pot do rešitev pa je v rokah občinskih odločevalcev in urbanističnih institucij.

Podobno kot druge skupine z veseljem sodelujemo z različnimi strokovnjaki s področja varovanja in ohranjanja zdravja. V decembru smo sodelovali pri snemanju filma o novi miniaturni merilni napravi EKG, ki so jo razvili znanstveniki Instituta Jožef Stefan in jo proizvaja slovensko podjetje Savvy, d. o. o. Skupaj z raziskovalci, proizvajalcem in zdravniki zdravstven-



Samostojna vadba skupine Koseški bajer, junij 2016,
foto Uroš Stanič

nih domov, bolnišnic ter klinik nameravamo kmalu sodelovati v nacionalni raziskavi, s katero bi na znanstveni način dokazali in kvantificirali ugodne učinke vadbe »Šole zdravja – 1000 gibov«, avtorja dr. Nikolaya Grishina.

V prihodnjem mesecu načrtujemo tudi izvedbo seminarja »Temeljni postopki oživljanja«, ki ga bo izvedla naša članica Polona Štajnar z direktorjem podjetja iHelp Andražem Ogorcem. Cilj seminarja je, da bi si nekateri naši člani pridobili veščino uporabe defibrilatorja v realnih razmerah; ko se npr. srečajo z nezvestnim človekom, ki bi brez take intervencije lahko umrl.

Za konec pa še poročilo o vadbi v zadnjih dneh, ko je temperatura padla celo do -17 stopinj Celzija. Od nekaj več od 30 članov kljub temu vadi vsako jutro, najmanj pet članov, ki so po končani polurni telovadbi zelo navdušeni in pripravljeni na nov aktiven dan. Kar težko smo prenesli dvodnevni odmor med prazniki.

Zapisal dr. Uroš Stanič



Skupina Šiška Ljubljana

Osebnostna izkaznica skupine »Šiška«
Priimek Šola zdravja
Ime Šiška
Datum rojstva: 15. 3. 2012
Vodja skupine: Marija Kurnik
Kraj sestajanja: igrišče »Jama« med Rašiško in Ul. Ane Zherlove
Število članov: 30

15. SE V MARCU DAN ZBUDI, ŠOLA ZDRAVJA V ŠIŠKI – V »JAMI« SE RODI.

Res se zgodi, da kdo kdaj tudi izostane,
a v glavnem vsa skupina zgodaj vstane.

Se v »Jami« zbere, Marija za uvod nam iskrico prebere.
Ja, naša vodja je Marija, občudovanja vredna to je energija.

Sledi pozdrav, da si zapomnimo imena,
nato masaža je za hrbet in pa za ramena.
Potem – polurna vadba.
Oh, prav dobro dene takšna telovadba.

Ne sonček, ki slepi pogled, ne veter, ki se z nami poigrava,
ne dež, ki gleda nas solzavo, nič ne ustavi giba.
Marija skozi jutro pelje nas vihravo.

Ob koncu se zahvalimo naravi in pa Mariji,
ki je vedno z nami.

Zatem se strne krog in hitro pesem zadoni,
saj dan je jutru za petami.

Ob rojstnih dnevih na kavi redno se dobimo,
a jubileje še posebej počastimo.
Tedaj, priznam, šibi se miza od dobrot, ne gremo prej domov,
dokler s pijačo in jedajo zares si nismo bot.

Kak dan pred novim letom pri Žibertu smo na kosilu zbrani,
kjer z dobro voljo, šalami in s pozitivno energijo smo obdani.

Ob »polnoči«, ko srečelov je mimo, ko dedek Mraz nas obdari,
in ko kresnička v vsaki roki se leskeče,
zajemo in zaželimo si veliko zdravja in obilo sreče.

Tako. Takšni smo. Šiškarji. Vedno pripravljeni združevati
prijetno s koristnim.

Zapisala Nataša Bizjak



Skupina Litija

Petek za kofetek

V naši skupini Litija petek že od vsega začetka velja za dan za druženje ob kavi ali čaju, ki si ju privoščimo po telovadbi. Pred vstopom v novo leto oziroma v sedmo leto naše telovadbe, je ob kavici stekel tudi tale pogovor.

MARJANA: Kako dolgo že telovadiš?

ANI: K telovadbi in med vas sem prišla julija 2011.



Skupina Litija v Piranu, foto Marjana Berložnik

MARJANA: Vem, da se nisi nikoli ukvarjala s športom, si pa med tistimi, ki pri telovadbi skoraj nikoli ne manjkajo. Zakaj rada prihajaš, kaj ti telovadba pomeni?

ANI: Prihajam zaradi rednega razgibavanja na prostem, saj se zadnje čase veliko bolje počutim, seveda pa tudi zaradi prijetne družbe.

MARJANA: Katero vajo imaš najraje in ali ti katera povzroča težave?

ANI: Težko bi rekla, katera vaja mi je najljubša. Meni so dobre vse, res pa nekatere težje izvajam zaradi težav s koleno.

MARJANA: Kaj najraje ješ?

ANI: Najraje jem preproste jedi. Pojem veliko sadja in zelenjave, kar je najbolj zdravo, zato sta tudi moje počutje in zdravje boljši.

MARJANA: Kaj poleg telovadbe sicer še počneš v prostem času?

ANI: Poleg telovadbe rešujem še križanke, veliko se sprehajam, ukvarjam se z obdelovanjem vrta. Saj veš, da se nekatere telovadke srečujemo in družimo tudi na »angelčini njivi«. Tudi vnučka prideta večkrat na obisk.

MARJANA: Kaj bi svetovala tistim starejšim, ki jih je veliko to okolje, pa se nam nočejo pridružiti?

ANI: Že marsikomu sem svetovala, naj zjutraj ne poležuje, ampak naj pride med nas telovadit, posebno takrat, ko ugotovi, da se sosedji ali znanci ne odločijo, ker so vedno polni izgovorov. Zadnje čase sem veliko bolje videti, kot sem včasih.

MARJANA: Kakšne so tvoje želje zase in za našo skupino v novem letu?

ANI: Za našo skupino in zase želim veliko zdravja in skupnih, prijetnih ur pri telovadbi ter druženja ob kavi in tudi sicer. Želim si, da bi bili vsi tako zadovoljni, kot sem jaz.

Zapisala in spraševala Marjana Berložnik
Odgovarjala Ani Baloh



Tudi zima nam ne more do živga, foto Jelka Purnat

Skupina Loka pri Mengšu

Prvega oktobra smo začele s telovadbo tudi v Loki. Na športnem igrišču. telovadimo vsak dan od 8. ure do 8.30, ne glede na vreme. Vodi nas Vera Vrhovnik, ki vsak dan prinese s seboj dobro voljo in ta se razširi tudi na druge. Sprva je škrtalo v kolenih, vratu in hrbtenici, zdaj pa je že veliko bolje. Večkrat se od srca nasmejimo, smeh pa je, saj veste, pol zdravja.

Decembra smo organizirale novoletno druženje na Dobenem. Najbolj pogumne so na vrh prišle peš, druge pa z avtom. Bilo je veselo, dobro smo se najedle, se razvedrile in obdarile s skromnimi darili.

Imamo tudi nenavadno zanimivo članico; včasih se nam pridruži udomačena srna. V zadnjem času imamo celo enega moškega člana, ki odganja dež.

Najraje telovadimo ob petkih, saj po telovadbi sledita kava in ženski klepet v bližnji kavarni. Začele smo in vztrajale bomo, v našo družbo pa vabimo tudi druge Ločanke. Naj za vse velja: Zdrav duh v zdravem telesu!

Zapisala Biserka Volasko Ocepek



Skupina Borovnica

Društvo Šola zdravja tudi v Borovnici

V Borovnici je na novo organizirana podružnica Društva Šole zdravja od 24. oktobra 2016. Prva enota bo delovala v vasi Dol-Laze. Pozneje se bodo določile še nove lokacije. Jutranje vaje se izvajajo v bližini nogometnega igrišča, v slabem vremenu pa pod nadstreškom Doma krajanov Dol-Laze. Vaje se izvajajo od ponedeljka do petka zjutraj med 8. uro in 8.30

po vsej Sloveniji. Društvo Šole zdravja si prizadeva jutranjo telovadbo pripeljati v vsak kraj po Sloveniji. Zato vabimo, da se pridružite, pride lahko vsak in najava ni potrebna.

Naš slogan je: »Srce nas povezuje.« Vzemimo odgovornost za naše zdravje v svoje roke in naredimo korak naprej z jutranjo vadbo 1000 gibov.

Zapisala Nenci Stevanovski



Skupina Mengeš – Mali

Z željo po bližnjem vadbišču sem se novembra 2014 odločila, da začnemo novo skupino v Malem Mengšu. Začeli smo samo trije člani, ki smo že prej telovadili v prvotni skupini Mengeš 1.

Intenzivno smo vabili ljudi v našo aktivnost. Ljudje so nas hitro opazili, saj nosimo oranžne majice z znakom »Šola zdravja«. Kaj kmalu nas je bilo že šestnajst članov. Pridobili smo soglasje občine Mengeš in tako sedaj vadimo na otroškem igrišču na Hribarjevi ulici. Vaje izvajamo za to usposobljeni prostovoljci – vaditelji, trenutno nas je šest. Vsi člani so zelo zadovoljni z vadbo, saj bomo tako lažje prebrodili zdravstvene težave, ki se začenjajo porajati v naših zrelih letih. S tem ohranjamo telesne funkcije, razgibamo vse sklepe in mišične skupine in med vajami izvajamo pravilno dihanje, ki nam pomaga, da pride kisik v vsako celico našega telesa. Začnemo na dlaneh, končamo na podplatih, na koncu pa se s pogledom proti soncu zahvalimo za vse dobro in se priporočimo za lep in zdrav dan. Po telovadbi še malo poklepetamo in vsak petek gremo na kavico v hram Rožice, kjer izmenjamo mnenja, kako je kdo napredoval z vajami »1000 gibov« in še malo poklepetamo, nekaterim je to edini način druženja. Rezultati



V skupini Mengeš – Mali so praznovali 80. obletnico Majde Maver, foto Miroslava Golob

so vsekakor uspešni, zato si želimo, da bi to lahko izvajali še dolgo vrsto let.

Lani smo praznovali drugo obletnico našega delovanja skupaj s skupino Mengeš 1. Vsaka od članic je pripravila nekaj dobrot. Praznovali pa smo tudi štiri okrogle obletnice (Olga in Danica po 60 let, Majda 80 let in Jana 70 let), organizirali pa smo tudi novoletno praznovanje. V tednu »Simbioze« smo obiskali otroški vrtec Sonček in skupaj z otroki izvedli vaje »1000 gibov«. Otroci in vzgojiteljice so bili zelo zadovoljni, zato so nas povabili, naj še kdaj pridemo.

Zahvaljujemo se dr. Nikolayu Grishinu, da je prispeval idejo o vsakdanji telovadbi na svežem zraku, da nas vseskozi izobražuje in nam daje dobre pozitivne izkušnje, s čimer bomo še dolgo ostali pri dobrem zdravju.

Zapisala Majda Golob

Skupina Mengeš – Oranžerija

Z gibanjem in pesmijo v nov dan

Tamkaj pod hribom, zjutraj zarana, skupaj se zberemo, roke in noge, glavo in boke, vse to krepko zmigamo ...

Tako zadoni vsako jutro iz vseh grl prisotnih na vadbi »Šole zdravja« iz skupine Oranžerija Mengeš.

V prijetnem parku ob tem lokalu izvajamo vaje 1000 gibov,



Skupina Mengeš Oranžerija, foto Milica Tomšič

se razvedrimo, se nasmejemo in prvenstveno poskrbimo za svoje zdravje in notranje ravnesje.

Velikokrat se tudi neformalno družimo ob raznih praznikih ali na izletih in celo ob delovnih akcijah.

Ker Mengeš slovi kot glasbeno središče Evrope, seveda glasbe in petja ne manjka.

V začetku delovanja nas je bilo zelo veliko, zdaj, ko pa sta se v Mengšu izoblikovali še dve skupini, nas je ostalo okoli štirideset.

Vadimo v vsakem vremenu vsak dan, razen nedelje, pogosto pa tudi ob praznikih.

Naše vaditeljice zabavno, prijetno in nevsiljivo vodijo vadbo, zato tudi vsi radi prihajamo.

Zavedamo se, da je vse, kar sami storimo za svoje zdravje in počutje, najboljša izbira.

Zapisala Ina Malus

Skupina Grosuplje

V naši skupini telovadcev in telovadk imamo zakonski par muslimanske vere

Zakonski par je izredno prijazen in se redno udeležuje jutranje telovadbe. Danes na začetku njihovega praznika baje rama sta nas že drugič povabila na kavo. Na obisku je bilo petnajst telovadcev, navzoča pa je bila tudi sestra gostiteljice, ki že štiriindvajset let živi na Škotskem, kamor se je zatekla kot begunka v času vojne v Bosni. Bili smo veseli, da se nam je ta gospa brez problemov priključila pri telovadbi in pozneje pri druženju.

Vesela sem bila tega dogodka, saj pomeni, da lahko tudi v teh težkih časih, ko so prisotne grožnje o množičnih begunskih premikih, s spodbudo pogledamo naprej. Pomembno je predvsem druženje in razumevanje, saj vsi sedimo na isti ladji.

Zapisala A. Kozan

Primorska

Skupina Ajdovščina

Pozdravljeni, dragi sošolci Šole zdravja!

Naše prvo leto delovanja je mimo. Praznovali smo v ajdovski čajnici, ob ognju v kaminu in v sproščenem klepetu. Spomnile smo se začetnega tedna, ko so k nam prihajali goriški oranževci in nas prijazno in potrpežljivo uvajali v tisočero gibov. »Hvala vam, Nova Gorica!« Začele smo odlično, od prvih dni v solidnem številu. Kajpak, same ženske. Na velike kartone napisane vaje so nam bile v pomoč pri vodenju, redne vaditeljice pa kar tri. Tako ni bilo zadrege, če je bila katera odsotna. Začetna okorelost se je počasi in vztrajno spreminjala v vse večjo gibljivost in prav kmalu je vsaka od nas opazila pomemben napredek. Napredek pa je vedno najboljši vodilo in popotnica za vztrajno nadaljevanje. Nekatere so žal kmalu odnehale, a prihajale so nove.

Bile smo v Kranju, v Domžalah, na seminarju za vaditeljce



Začetek naše vadbe, foto Leja Lustigar

v Luciji, v Piranu, na Mostu na Soči. Udeležile smo se predavanja dr. Grishina in delavnice o komunikaciji v Novi Gorici. Posebej vesele smo bile povabila ajdovskega Društva Šent, ki so želeli telovaditi kot me in zato smo jih tudi naučile. Menda so kar vztrajni.

Novi stari praznični 2. januar nas je v manjši skupini popeljal na pohod na Čaven nad Ajdovščino. Lahko verjamete, da je bilo nepozabno. Pravzaprav smo uživale povsod, se sprostile in zabavale. Tudi na testiranju telesne zmogljivosti, pa na testu hoje ob Dnevu zdravja v Vipavi. Tamara Kofol, višja medicinska sestra iz ZD Ajdovščina, je dejavnost Društva Šola zdravja predstavila v ajdovskem časopisu Latnik z naslednjimi besedami: »Na podlagi izjemnih rezultatov testiranja lahko potrdimo, da z rednim izvajanjem vaj lahko dosežemo maksimalno gibljivost telesa.« Prav ste prebrali – izjemnih! Bile smo ponosne in prav nič presenečene, saj vse to vemo in občutimo. Včasih vendarle kje zaškripa in zaboli, a se ne damo.

Zaradi specifičnih vremenskih razmer v naši dolini nam je še največ težav povzročala izbira primerne lokacije za jutranjo vadbo. Začele smo za gradom, a smo z velikim krogom zasedle prevelik del takrat še makadamskega parkirišča. V poletnih mesecih smo nameravale telovaditi na travniku za



Pohod na Čaven, foto Leja Lustigar Lustigar

obzidjem, a so ga kmalu začeli preurejati in namera je padla v vodo. Za najboljše zaščiteno pred burjo se je na koncu izkazalo dvorišče pred Domom krajanov, v primeru dežja pa telovadimo v bližnjem podhodu. Tako je naše stalno mesto ostalo na Prešernovi, kjer nas ni težko najti. Letos nas vadi nekaj manj, povprečno mlajših od šestdeset; a verjamemo, da nam bo pomlad pripeljala še koga, morda celo moškega. »Dragi moški, pojma nimate, kako blaženi bi bili med fit ženami!«

Zapisala Leja Lustigar



Obletnica skupine. Foto Vesna Bratina

Skupina Piran

Šola zdravja v Piranu

Pirančani obeležujejo že deseto obletnico vadbe na prostem. Dobivajo se redno vsak dan ob 7.30 na pomolu ob rdečem svetilniku. Vsi so zelo dobrovoljni in na koncu vadbe vedno sledi nekaj vicev, kajti – smeh je pol zdravja! Potem pa za tiste, ki utegnejo, še klepet ob kavici. Srce aktivnosti je gospa Ema Perkovič.

Pirančani so tudi zelo gostoljubni, z njimi telovadimo tudi turisti in med njimi je petletni Bine iz Ljubljane, ki z babi-



Sovaditelj Bine, foto Anka Komac

co občasno prihaja v Piran. Njemu se zdi sodelovanje v Šoli zdravja še posebej pomembno, saj je zdaj postal že nekakšen pomožni vaditelj in svoje delo jemlje zelo resno. Že ob 5. uri zbudi babico in jo vpraša, ali je že treba vstati.

Ob njegovi vnemi se zaveš, kako pomembno je, da otroci že v predšolskem obdobju začnejo z vadbo na prostem, ki je zelo dobrodošla za medgeneracijsko sodelovanje. Veliko babic in dedkov se v svojem kraju ne udeležuje te, za zdravje tako koristne jutranje vadbe prav zato, ker čuvajo vnuke. Ne vedo, da bi otroci neznansko uživali z njimi in je to verjetno le izgovor.

Zato vabim vse, ki redno ali občasno varujete otroke, pripeljite jih v Šolo zdravja in jih s tem ozavestite, da za zdravo rekreacijo nista potrebna ne oprema ne denar, le dobro voljo je treba pokazati! Tudi zgodnje vstajanje bo za vas in zanje koristno. Boljše smo čez dan razpoloženi in lažje je zvečer zaspati.

Poskusite, ne bo vam žal!

Zapisala Marta Satler

Skupina Most na Soči

Velikokrat sem se srečala z ljudmi, ki se obremenjujejo s problemom, kako ustanoviti novo skupino. Rada bi sporočila, da je večina od nas začela z listkom na tleh. Ni pomembno, kako začnemo, pomembno je, da začnemo. Vendar pa ne smemo gledati le nase, temveč na to, kako in komu lahko še pomagamo narediti ta korak. Vsakomur ponudimo pomoč. Povabimo ga, ga opremimo z literaturo in spodbudimo. »Za-interesirane« založimo z informacijami. V nadaljevanju naša predsednica Zdenka Katkič organizira tečaje za vaditelje, ki jih vodi naš idejni vodja dr. Nikolay Grishin, na katerih ima vsakdo možnost nazorno naučiti se vseh vaj in spoznati pomen rednega gibanja za celovito zdravje posameznika. Njegov cilj je bil in je, da bi Šola zdravja prišla v vsako vas, kraj.

Zelo sem vesela, da se je v naši skupini Most na Soči večina članic udeležila tečajev za vaditelje. Nismo odvisne, na razgibanje prihajamo zaradi sebe in zaradi našega počutja. Lepo



Jožica in Elvira iz skupine Most na Soči sta kuhali v oddaji Dobro jutro, foto Sonja Jovanovič

je, da se med seboj povezujemo in tako druga drugi naredimo lep dan.

Ob koncu bi rada napisala zgodbo, ki se je zgodila 2016 v času pusta.

Vse članice in član smo se našemili v trop ovac. In na veliko veselje smo imele tudi pastirja. Po telovadbi smo se, kot vsak dan, odpravili na kavo v bife. Ko smo se bližali kraju, smo pričele na vso moč blejati kot ovce in seveda na trgu in v bifeju vzbudile kar nekaj smeha. Po kavi pa sem zavila še v lekarno. Gospa za pultom me je debelo pogledala in rekla: »Ma, kako lepa ovčka, ma povejte, a ste ve bljele? Šla sem k oknu in gledala, komu so ta čas pa ovce utekle.« Smeha je bilo veliko, pusta smo res dobro zastopali.

Zapisala: Jožica Gerbec, Most na Soči



Dobro je vedeti – seminar komunikacije, foto Lucija Nedeljkovič

Skupina Nova Gorica

Dobro je vedeti

Ob koncu lanskega leta se nam je ponudila priložnost razširiti naše znanje na področju komunikacije. Le kaj pogosteje uporabljamo v vsakdanjem življenju kot komunikacijo, to je sporazumevanje med seboj, najsi bo to s pogovorom, mimiko, kretnjami ali pa le s tišino. Saj tudi slednja mnogokrat veliko pove, včasih je celo bolj učinkovita kot sto besed na nepravem mestu, ob nepravem času.

Z Društvom za filantropijo smo se dogovorili, da bomo 14. in 15. decembra organizirali delavnici na temo »Komunikacija«. Prvi dan je tekla beseda o vodenju skupine, o skupinski dinamiki ter povezovalni komunikaciji. Delavnica je bila popestrena s številnimi praktičnimi vajami in organizirana tako, da so lahko sodelovali vsi udeleženci delavnice. Naslednji dan smo nadaljevali s povezovalno komunikacijo, razdiralnim in povezovalnim jezikom, empatičnim poslušanjem, umetnostjo postavljanja meja in še marsikaj. Obe delavnici sta bili polno zasedeni, obakrat po šestnajst udeležencev iz skupin Nova Gorica, Most na Soči in Ajdovščina. Poleg praktičnih znanj, ki smo jih pridobili, je bila to tudi prečudovita priložnost za spoznavanje članov vseh treh skupin severnoprimer-ske regije.

Delavnici je vodil Jaka Kovač iz Društva za filantropijo.

Njegov način komuniciranja z udeleženci je bil preprost in učinkovit, tako je k besedi spodbudil prav vsakega izmed nas. Vsi smo se strinjali, da je bil Jaka čudovit in smo ga razglasili za našega mentorja komunikacije.

Podobno izkušnjo priporočamo še drugim skupinam. Zelo koristno je naučiti se, kako se postaviti zase, kako odkrito izraziti svoje mnenje, potrebe in čustva. Se zavzemati za tisto, kar nam je v življenju pomembno ter se potegovati za lastne pravice tako, da obenem upoštevamo drugačnost in svobodo izražanja sogovornika. Komunikacija bo tako brez konfliktov temeljila na zaupanju, brez podrejanja in agresije. Prepričana sem, da si takšnega sporazumevanja želimo v vseh naših skupinah, med telovadci, med prijatelji, v krogu naših najbližjih in v vsakem trenutku našega življenja.

Zapisala Lucija Nedeljkovič

Štajerska



Telovadba v parku, foto Marko Pigac

Skupina Koroška vrata – Maribor

Pomlad nam bo prinesla šesto obletnico skupine. Res lahko v tem obdobju potrdimo, da so vrednote, napisane v skriptih »Čemu dajemo zeleno luč«, resnično povezovalne.

Tako vsako jutro začnemo s pozdravom: »Dobro jutro vitke ritke« in nasmehi na obrazih povedo vse. Vzdušje se stopnjuje, ko na koncu zapojemo našo himno o zahvali dnevu in sebi, kar smo naredile zase. Nekaj jih odhiti domov, nekatere pa na kavico in klepet. Zelo vesela in pristrčna so naša druženja ob rojstnih dnevih. Predvsem kadar so okrogle obletnice; 80 let in več; kajti takrat vidimo, kje je srce – ni omejitev.

Ob zaključku leta imamo skupno kosilo, kjer med seboj podelimo vse, kar se nam je dogodilo. Prvi teden v januarju si voščimo, se objamemo in gremo na skupno kavico.

Vesele smo, da smo izpeljale že šesto srečanje našega aktivnega dopusta na morju, v Breli pri Makarski. Kjer je naša telovadba na obali obogatena s šumenjem valov, soncem, vonjem



Statistke v novem slovenskem filmu, foto Janja Cizej

po morju in borovcih. Zaradi velikega povpraševanja imamo dva termina v mesecu maju in septembru.

Hvala dr. Grishinu za projekt, ki ga je pripeljal v Slovenijo, in Zdenki za vse, kar sledi predsednici društva.

Zapisala Nada Naberšnik

Skupina Ljudski vrt – Ptuj

Druženje nam veliko pomeni

Jutranji telovadci Šole zdravja vse bolj ugotavljamo, da nam ne pomeni veliko samo telovadba v naravi, temveč tudi druženje ob rojstnih dnevih, na delavnicah, predavanjih o zdravju, pa tudi druženje ob različnih kulturnih dogodkih. Naši člani so pripravili že več likovnih razstav in glasbenih



Razstava pod ginkom, Ljudski vrt pozimi 2017, foto Karmen Pulko

predstavitev. Tako sem se tudi sama odločila, da pripravim razstavo pesmi in fotografij, saj se s tem ljubiteljsko ukvarjam.

Na jutranji telovadbi v gozdu sem opazovala ginko, njegovo čudovito spreminjanje skozi letne čase, igro sonca in senc na njegovih listih, vejah in deblu. Vse se mi je zdelo kot prepletanje čipk v naravi, zato sem razstavo poimenovala Čipkasti ginko. Pesmi in fotografije so se dopolnjevale in kar sem napisala v pesmi, sem prikazala na fotografiji. Moja razstava pripoveduje o življenju, povezanosti z naravo in o ginku; simbolu spomina in upanja v prihodnost, kot že tisočletja verjamejo na Kitajskem, Japonskem in drugih azijskih deželah. Vrednost ginka v zadnjem času spoznavamo tudi v Evropi. Razni prevretki in čaji iz delov tega drevesa so namreč izjemno zdravilni in učinkoviti.

Ginko je močno in trdoživno drevo in taki smo tudi mi telovadci. Nič nas ne ustavi, niti slabo vreme. Radi se družimo, pa naj bo to pri telovadbi, ob kavi ali na razstavi.

Sestavila *Karmen Pulko*

Skupina Markovci

Ko odbije 8. ura v markovskem zvoniku, smo že zbrani na prostoru pod gasilskim domom in pričnemo s telovadbo »1000 gibov«. V preteklem letu se je v naši skupini zgodilo kar nekaj zanimivosti. Ni zanemarljivo, da smo tudi malo »zrasli«, saj se nam je priključilo nekaj novih članov, česar smo zelo veseli. Verjamemo, da se nam bo to pomlad priključil še kdo od tistih, ki nas zjutraj samo gledajo iz za zaves. Telovadba nam je že 'zlezla pod kožo', in če kdo manjka dan ali dva, ga(jo) že pogrešamo.

Občasno telovadimo tudi na drugih lokacijah. Vsak ponedeljek se dobimo s skupino Spuhlja in telovadimo v športnem parku v Zabovcih. Še bolj pa se približamo naravi, če vaje opravimo na plavajočem pomolu na Ptujem jezera, ki je mimogrede največje umetno jezero v Sloveniji.

Poleg rednega jutranjega razgibavanja se radi tudi družimo. Bili smo na rojstnodnevnem pohodu skupine Ljudski vrt, pa seveda v Piranu na srečanju skupin iz vse Slovenije. Udeležili smo se tudi športnega vikenda na Ptuj. 22. oktobra pa smo skupaj z okoliškimi skupinami obeležili našo prvo



Telovadba na Dravi, foto *Pavel Horvat*



Prva obletnica skupine Markovci. Foto *Pavel Horvat*

obletnico, dva dni za tem pa smo se udeležili prve obletnice v Ormožu. Pri prvih korakih smo pomagali novonastajajoči skupini v Gorišnici.

Zima malo popušča in že se veselimo pomladi. Po telovadbi, ko sončni žarki posvetijo na naš prostor, pozdravimo sonce in zapojemo našo himno: »Sijaj, sijaj sončece, posijaj še v Markovce ...«

Sestavil *Pavel Horvat*



Druženje ob kostanjih, foto *Ida Brodnjak*

Skupina Panorama Ptuj

Za nastanek skupine Panorama s Ptuja sta zaslužni naši članici Kristina Paj in Ida Brodnjak, ki je tudi naša redna vadiateljica. Skupina deluje že od aprila 2015 in šteje štiriindvajset članov, od tega je šest moških in osemnajst žensk.

Naša najstarejša članica Minka Bašl šteje častitljivih 89 pomladi in večkrat telovadi z nami kar na balkonu svoje hiše, pri igrišču, kjer telovadimo. Zelo moram pohvaliti našo vadiateljico Ido, ki nas vodi glasno in korektno. Ker imamo tudi moške člane, je prav, da pohvalimo tudi njih, posebej Igorja Merca, ki večkrat vodi jutranjo vadbo in to mu gre zelo dobro od

rok. Po jutranji telovadbi si večkrat skuhamo kavico v Domu krajanov, se malo podružimo in poklepetamo.

Naša članica Ida je zaslužna tudi za organiziranje izletov, pohodov, zaključkov in srečanj z drugimi skupinami ŠZ, na katere nas povabijo. Tudi mi povabimo druge skupine s Ptuja in okolice, navadno kadar praznujemo svojo obletnico delovanja. Vsako leto pa se z veseljem udeležimo vseslovenskega srečanja ŠZ v Piranu.

Udeležujemo se tudi usposabljanj za vadiatelje in predavanj. Imamo štiri usposobljene vadiatelje, ki se menjajo pri jutranji telovadbi.

Društvo Šola zdravja nam ni dalo le »1000 gibov«, dala nam je veliko več, kot smo pričakovali. Zato vabimo, da se nam pridružite in naredite nekaj zase in za svoje zdravje, ne bo vam žal.

Zato hvala ustanovitelju dr. Nikolayu Grishinu in vsem, ki mu pri tem pomagajo!

Zapisala *Štefka Arnuš*

Skupina Prebold

Kako smo ustanovili skupino

Smo skupina Šole zdravja iz Prebolda. V marcu 2017 bomo upihnili prvo svečo delovanja – telovadbe.

In kako smo začeli? V kraju imamo zelo dejavno društvo upokojencev, ki se trudi ponuditi čim več aktivnosti starejši populaciji. Vedeli smo, da obstajajo skupine Šole zdravja, vendar ni bilo nobene v naši bližnji ali daljni okolici, kjer bi lahko navezali stike oziroma dobili vadiatelja.

Pa se je zgodilo kar samo od sebe. V kraj se je priselila gospa Blanka, ki je bila vadiateljica in ustanoviteljica skupine v okolju, kjer je prej živela. Vključila se je v naše društvo upokojencev in nam predlagala, da bi imeli tudi jutranjo telovadbo. Takoj smo zgrabili za priložnost. Potrebovali smo samo deset dni za vso organizacijo. Natisnili smo sto letakov, predstavili telovadbo na zboru članov, ki je bil ravno takrat na programu. Zavedali smo se, da imamo v Gaju Prebold idealen prostor v



Skupina Prebold, foto *Marta Praprotnik*

naravi, tako da smo določili le še dan in uro začetka telovadbe.

Organizatorji akcije smo bili izredno veseli, ko smo na prvo telovadno, malo hladno marčevsko jutro, našli osemnajst udeležencev. Še malo reklame od ust do ust in predvsem zanimive vaje so postopoma pritegnile še druge. Sedaj je v Društvu Šole zdravja vključenih petindvajset članov, petnajst pa je pridruženih, tako da nas vedno telovadi petindvajset do trideset. Lahko pa se pohvalimo še z izredno vitalno gospo, ki je v 95. letu starosti, pa bi jo v skupini zelo težko prepoznali.

V Društvu upokojencev Prebold se lahko pohvalimo, da smo organizacijsko pripomogli k zadovoljstvu in lepemu številu članov. Člani se resnično veselijo, da se njihova jutra začenejo z zdravim življenjem in v prijetni družbi.

Zapisala *Marta Praprotnik*



Tukaj smo doma, foto *Helena Kozar*

Skupina Razvanje Maribor

Lep pozdrav iz Razvanja

Dober glas seže v deveto vas, »Šola zdravja« pa mora v vsako vas. Zato tudi v Razvanju želimo zase le najboljše. Naš kraj leži pod obronki Pohorja. Pohorske smreke popoldne osenčijo naš kraj, zato je čudovito telovaditi ob jutranjih žarkih na mehki rosnici travi. Samo še dvajset »oranžnih rožic« kot šopek ognjičevih cvetov in jutranja idila je popolna.

Prvi navdih in prve šolske ure smo dobile pri skupini Taborke v Mariboru. Hvala vam, drage kolegice, za prva znanja. Ob vaši pomoči in moralni podpori skupine Koroška vrata smo junija 2016 prvič telovadile v našem športnem parku. Zelenice se razprostirajo v zavetju Doma krajanov, Doma upokojencev, Gasilskega doma in seveda v zavetju mogočnih smrek in brez. To je prostor druženja za različne dogodke v kraju in tu ima prostor tudi naša »Šola zdravja« – naša oranžna telovadba.

Pohvaliti se moramo, da smo se hitro opremile z majicami Šole zdravja in se udeležile srečanja v Piranu. V Razvanju pa smo že septembra 2016 sodelovale ob dobrodelni prireditvi Športna jesen v Razvanju in bile opažene. K naši telovadbi



smo pritegnile udeležence prireditve vseh starosti. Naša telovadka, gospa Heda Uran, je Šola zdravja izčrpno predstavila in tudi vodila skupinsko vajo.

Udeležile smo se predavanja Nikolaya Grishina, dr. med., z naslovom: »Vsak trenutek je lahko nov začetek«, v Domu pod Gorco v Mariboru. Ker smo želele poglobiti znanje, kako voditi jutranjo telovadbo, smo se kar tri telovadke udeležile praktičnega seminarja v Ljubljani. Od takrat vodimo telovadbo po poglobljenih navodilih in smernicah.

Hvaležne smo, da smo del velike slovenske zgodbe. Že ob samem začetku naših jutranjih srečanj smo začutile neverjetno pozitivno energijo in tudi pripadnost – delati zase, za svoje počutje – delati v skupini enako mislečih.

Naj to razmišljanje poveže v naš šopek, ali šopek na kateremkoli koncu Slovenije, ljudi, ki želijo ohraniti ali celo izboljšati to, kar moramo najbolj ceniti – svoje zdravje. Če pregovor pravi, »smeh je polovico zdravja«, potem smo me, v Razvanju, na pravi poti do cilja.

Zapisala Minka Donik

Skupina Razvanje Maribor

Šola zdravja – telovadna pravljica »1000 gibov« iz Razvanja na obrobju Maribora

Prav lepo je res na deželi. Smo na obrobju mesta Maribor, pod Pohorjem, pa vendar odmaknjeni od mestnega utripa. Prikrajšani smo za veliko stvari, vendar imamo nekaj lepega, to je čudovito naravo in ljudi, ki se radi družimo. Del tega smo tudi me, jutranje telovadke »Ognjičevke« iz Razvanja. Pa sledimo pravljici izpod Pohorja.

Bil je mesec junij. Prebujena je bila naša dobra vila Minka, ki je iskala sebi enako misleče, za vsakdanji jutranji polet v nov dan. Svojo skupino je popeljala pod brezo, ki je tako prijazna, da nas še danes sprejme v objem svoje krošnje. Njene veje so kot lasje, ki nas božajo za dobro jutro. Deblo pokriva skorja, ki je razbrazdana, kar nas opominja, da je treba v življenju vztrajati in kljubovati času. Tla so prekrita s travo, ki nam daje še dodaten zagon, da raztegnemo in razmigamo naše okončine in telo. Včasih nam nebo nameni tudi nekaj



Takole telovadimo, foto Vili Šetar

kapljic. Takrat nas pod streho popelje vila Jelka, da ostanejo naše perutnice suhe. Naša telesa so po vsaki vadbi čudovito razmigana in ne damo se času in starosti. Znamo se pošaliti, kar spremlja smeh in dobra volja, ki je druga polovica zdravja. Vila Heda zna to tako lepo in ob pravem času pričarati, da smo vse nasmejane in dobre volje. Našo jutranjo telovadbo oziroma srečanje, uradno zaključimo z meditacijo in pesmijo.

Nato nas vila Minka povabi še na vroč čaj, da se pogrejejo naša telesa še od znotraj. Tudi vila Heda nas popelje v svoje drugo domovanje in pogosti z dobro črno jutranjo roso.

Vsem nam prija ta jutranja telovadba in druženje, saj smo zemeljska bitja in smo tu in danes. Svet in dan je mnogo lepši, če si ga znamo deliti in se veseliti skupaj danes in vse dni.

Vsem OGNJIČEVKAM Šole zdravja skupna Razvanje – Maribor želim Vilinski polet v novo leto.

Zapisala Elica Stangler



Skupina Turnišče, foto Jelka Kojc

Skupina Turnišče pri Ptuj

V Društvu upokojencev Turnišče pri Ptuj smo 10. avgusta 2015 pristopili k programu »Šola zdravja - 1000 gibov«. Skupina šteje 16 članov. Skupino vodi Jelka Kojc, v njeni odsotnosti pa Franc Zupanič. Za vključitev k programu »Šola zdravja« nas je navdušila gospa Marija Gabron, ki nam je predstavila delo šole. Z gospo Klotildo Letonja sta nas teden dni uvajali, za kar smo jima iz srca hvaležni. Telovadimo vsako jutro na igrišču v parku pri turniškem gradu. Telovadimo leto in zimo, ne glede na vročino ali mraz, samo dež ali močno sneženje nas ustavita. Telovadba je zelo koristna, saj si z njo razgibamo celotno telo in s tem poskrbimo za svoje zdravje, pa še druženje je prijetno. Telovadbe se lahko udeležijo tudi ostali krajani Turnišč in ne samo člani društva upokojencev. Aprila 2016 se je vaditeljica Jelka Kojc udeležila praktičnega seminarja za vaditelje skupin »Vaje 1000 gibov« v Narodnem domu Ptuj.

Zapisala Jelka Kojc

AKTIVNI KLUBI IN IZLETI V LETU 2017

MOŽNA PLAČILA NA OBROKE BREZ OBRESTI !

**HIT LETA
2016**

SANJSKA SARDINIJA - 9 dni / 19.9.-27.9.2017



445,00 EUR

399,00 EUR

Privoščite si popolne počitnice na čudoviti Sardiniji, ki jo nekateri imenujejo tudi »evropski Maldivi«.

CENA VKLJUČUJE: povratni avtobusni prevoz z modernim turističnim avtobusom na relaciji Ljubljana – Livorno – Olbia – Costa Smeralda – Olbia – Livorno – Pisa – Ljubljana, povratni prevoz z trajektom na relaciji Livorno, Olbia, Livorno, 6 dnevno nastanitev v hotelu DEL BORGO ***, 6 dnevni polpenzion v hotelu DEL BORGO *** (samopostrežni zajtrk in strežena večerja - 4 hodi in 1/2l vode, ogled Golfo Aranci, ogled Porto Cervo, ogled Baia Sardinije in Phi beach, ogled Piazza del Duomo, cestnine, dnevnic šoferja, parkirnine, check fee, animacijo, organizacijo, spremljevalca ter DDV.

DOPLAČILA: prijavina..14,00 €, turistična taksa 2,10 € na osebo na dan

MOŽNA DOPLAČILA: 4 posteljna kabina ..56,00 EUR na osebo, letalski sedeži....14,00 EUR na osebo Riziko odpovedi..25,00 EUR , zdravstvena asistenca s asistenco v tujini CORIS.....11,50 EUR (10 dni)

AKTIVNI KLUB NA OTOKU HVAR - 7 dni / 25.6.-1.7.2017



314,00 EUR

288,00 EUR

CENA VKLJUČUJE: 6 dnevno namestitev v hotelu Hvar, 6 dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk in večerja), pijača dobrodošlice, ogled mesta Hvar z lokalnim vodičem, izlet v Vrbosko ter vstopnina v ribiški muzej, edukacija - izobraževanje o oljkah, degustacija oljčnega olja, vstop v notranji bazen s slano vodo, vstop v fitness, vodenje raztegovalnih vaj, fulfordove osteopatske vaje, maako vaje za odpiranje meridianov, vaje za uravnotežanje čakr, energijske vaje Qi-gong, tibetanski vrelec mladosti, touch for healing, Girokenezis vaje, Yoga ali Pilates, meditacija ,mini olimpijado, ogled notranjosti otoka, animacijo, organizacijo ter turističnega spremljevalca.

DOPLAČILA : turistična taksa 1,00 EUR na osebo na dan, prijava 14,00 EUR

MOŽNA DOPLAČILA: soba s pogledom na morje.. 14,00 EUR na osebo , 1/1 soba ...+11,00 EUR na dan povratni avtobusni prevoz z vključenim trajektom ..78,00 EUR , riziko odpovedi ..20,00 EUR

AKTIVNI KLUB NA OTOKU VIS - 8 dni / 3.6.-10.6.2017 in 2.9.-9.9.2017



235,00 EUR

199,00 EUR

245,00 EUR

215,00 EUR

CENA VKLJUČUJE: 7 dnevno namestitev v hotelu Biševo, 7 dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk, večerja s klasično strežbo), obisk TITOVE ŠPILJE in pohod na Hum, ogled mesta Vis, vodenje raztegovalnih vaj, fulfordove osteopatske vaje, maako vaje za odpiranje meridianov, vaje za uravnotežanje čakr, energijske vaje Qi-gong, tibetanski vrelec mladosti, touch for healing, Girokenezis vaje, Yoga ali Pilates, meditacija ,mini olimpijado, ogled notranjosti otoka, ogled podzemnih rovov ter bolnišnice JNA, animacijo, organizacijo ter turističnega spremljevalca.

DOPLAČILA : turistična taksa 1,10 EUR na osebo na dan, Prijava 14,00 EUR

MOŽNA DOPLAČILA: Soba s pogledom na morje.... 14,00 EUR na osebo, 1/1 soba8,00 EUR na dan, povratni avtobusni prevoz z vključenim trajektom...90,00 EUR, riziko odpovedi18,00 EUR

AKTIVNI KLUB NA MAKARSKI RIVIERI - 8 dni / 3.6.-10.6.2017 in 2.9.-9.9.2017



339,00 EUR

312,00 EUR

309,00 EUR

289,00 EUR

CENA VKLJUČUJE: 7 dnevna namestitev v hotelu Labineca *** v dvoposteljnih standardnih sobah , 7 dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk in večerja), pijača dobrodošlice, tekmovanje v kuhanju brodetja + pijača ALL INCLUSIVE – (samo v času tekmovanja), vodenje raztegovalnih vaj, fulfordove osteopatske vaje, maako vaje za odpiranje meridianov, vaje za uravnotežanje čakr, energijske vaje Qi-gong, tibetanski vrelec mladosti, touch for healing, Girokenezis vaje, Yoga ali Pilates, meditacija , mini olimpijada, glasba v živo, animacijski program, vstop v notranji bazen (od 10.09.-31.10.2017), zunanji bazen, cestnine, dnevnic šoferja, parkirnine, organizacija, turistični spremljevalec in DDV.

DOPLAČILA: turistična taksa 1,10 EUR, prijavina 14,00 EUR, povratni avtobusni prevoz ..69,00 EUR

MOŽNA DOPLAČILA : 1/1 soba...14,00 EUR na dan, soba pogled morje...3,00 EUR na osebo na dan

PO POTEH GORSKEGA ZDRAVNIKA



CENA VKLJUČUJE: Sladko dobrodošlico (čokoladice in voda v plastenki), prevoz s turističnim avtobusom, zunanje ogleda po programu, vstopnino v prostore BERGDOKTORHAUS, cestnine, parkirnine, turističnega vodiča, dnevnic šoferja, osnovno nezgodno zavarovanje, organizacijo izleta ter DDV.

Odhodi : 27.05., 17.06., 9.9.2017

44,00 EUR

39,00 EUR

OBIRANJE LIMON, POMARANČ in OLIV - 4 dni - 178,00 EUR

4evertravel Derčeva 35, 1000 Ljubljana, Tel/01-5497104, 040688488, e-mail: 4everlifenet@siol.net

www.4travel.si

Prvo ne-tradicionalno vseslovensko srečanje 18. maja 2016 v Kranju

Na pomad 2015 nas je v Prešernovem gaju obiskal naš župan, Boštjan Trilar. Bil je navdušen nad našo zavzetostjo in pozdravil idejo zdravih občanov. In porodila se je ideja za prvo ne-tradicionalno vseslovensko srečanje skupin Šole zdravja, maja 2016. Po nekaj zapletih smo združili dva dogodka in smo, ob odlični podpori vodstva kabineta župana in protokola ter vodstva Ljudske univerze Kranj, vse izpeljali zgledno in profesionalno.

Seveda tako zahtevnega dogodka ne bi mogli izpeljati brez srčnosti in dobrovoljnosti celotne skupine iz Kranja. In stili smo skupaj. Za vse sprejemne in usmerjevalne točke na treh vpadnicah, na železniški postaji (od koder je vozil mali avtobus), na avtobusni postaji, na brezplačnih parkiriščih, in naše odlične informacijske stojnice ter kontrole vseh odhodov brezplačnih ogledov Kranja, rogov pod Kranjem in kanjona Kokre, nas je bilo premalo. Zato so nam na pomoč z veseljem priskočili še šenčurjani ter člani skupin Žabnica in Škofja Loka.



Kranj iz zraka, foto Primož Hieng

Po slovesnem odprtju smo pod strokovnim in vedno humornim vodstvom dr. Grishina ob 9.15 začeli s telovadbo. Za oranžno poplavljenim Glavnim trgom, z našim županom in direktorico LUK na čelu, so naši someščani sprva nejeverno opazovali, nato pa so začeli telovaditi skupaj z nami. Bilo je obilo smeha in zabave, dobre volje in lep sončen dan se je nadaljeval v pozne popoldanske ure z raznolikimi programi, od glasbe, plesa do petja. Raznovrstne zanimive učne delavnice so stare in mlado vabile k svojim stojnicam.

Da bi vsem našim gostom bilo lepo, smo zanje povezali vse trgovske in gostinske lokale v starem mestnem jedru. Za okrepčilo so bili na voljo topli obroki, od ričeta, sardelic, obare, čevapčičev, kranjske klobase in še kaj po zelo ugodnih, enotnih cenah. Vsak od trgovcev pa je po znižani ceni ponudil najbolj značilen in zanimiv artikel svoje prodajalne!!

Ko je dogajanje popustilo, smo se vsi, ki smo lahko ostali do konca, sedli in si privoščili tisto, kar je še ostalo. Nasmejali in sprostiti smo se po prijetnem dnevu in se veselili uspeha.

Naj se še enkrat zahvalim naši ekipi za odlično in usklajeno delo, vsem dodatnim pomočem sosednjih skupin, občini, Ljudski univerzi, Zavodu za turizem in tudi vsem gostinskim in trgovskim lokalom.

Treba je skupaj stopiti, da se imamo vsi lepo!

Zapisala Metka Štok

Fotostrip »Od začetnih korakov do vseslovenskega srečanja v Kranju«



Skupina Kranj od začetkov v Prešernovem gaju septembra 2014 preko številke 29 v letu 2015 ...

Foto Zdenka Katkič



... do članske številke 103 vdecembru 2016 , Foto Tina Dokl, Gorenjski list

Spopadli smo z organizacijo vseslovenskega srečanja v Kranju 18. maja 2016.



Vseslovensko srečanje na Glavnem trgu – naš dr. Grishin in mi vsi, foto Jaka Cekič



In že je tu naša informacijska točka po začetnem navalu.

Foto Jaka Cekič



Preko referenta za zveze in organizacijo. Foto Jaka Cekič



Naš župan Boštjan Trilar je dodal hudo vajo. Foto Jaka Cekič



Obojestranski pozdrav in zahvala. Foto Jaka Cekič



In zahvala še v našem imenu. Foto Jaka Cekič



In ker gre dober glas v ... ima tudi Planina novo vadišče pod blokom, kmalu nas je enkrat več. Foto Jožica Šmid



Iz skupine Planina nastane nova homogena skupina v Čirčah. Foto Bojan Kadunc



18. maj je zvalil med telovadce Drulovčane - še ena nova skupina. Foto Slavica Fajfar

Tudi telovadno vsestransko aktivni »Stražišani« se niso mogli upreti skušnjavi. Foto Andrej Zalar



Skupina Žabnica, na obrobju občine, ki je v novembru praznovala prvo obletnico. Foto Zdenka Frelih

Na željo župana, že od vsega začetka, telovadimo tudi na občini. »Da smo razmigani, dobre volje in še bolj zdravi«, je naš skupni moto. Foto Metka Štok



Izbrala in zapisala Metka Štok

Šola zdravja pod Mirnskimi gradom

Mirno je 4. junija 2016 preplavila oranžna barva. Naša skupina je organizirala regijsko srečanje Šole zdravja Dolenjske in Bele krajine. Okrog 140 članov v oranžnih majicah se je zbralo v čudovitem okolju pri ribniku pod Mirnskimi gradom. Kombinacija oranžne in zelene barve v lepem sončnem jutru je bila res nekaj posebnega. Da nismo bili ne lačni ne žejni, so poskrbeli člani naše skupine s peko domačih dobrot in seveda naši donatorji.



Regijsko srečanje v Mirni, foto Anica Janežič

Srečanje se je začelo z mirnsko himno, ki so jo zapeli pevci mešanega pevskega zbora DU Mirna pod vodstvom g. Diega. Dobro razpoložene udeležence je s spodbudnimi besedami nagovoril Dušan Skerbiš, župan občine Mirna, ki je poudaril, da je zdravje vrednota, za katero moramo skrbeti predvsem sami. Povedal je, da nas občina podpira, saj je to, kar delamo, prava stvar. Pridružil se mu je tudi Tomaž Povšič, predsednik DU Mirna in naše delovanje pohvalil ter nam zaželel še veliko telovadbe vnaprej. Besede hvale je vsem udeležencem namenila tudi Darinka Smrke, vodja skupine Šole zdravja iz Novega mesta in novoizvoljena predstavnica v upravnem odboru Društva Šola zdravja.

Nato se je reka ljudi v oranžnih majicah razlila po zelenici in pod vodstvom Dunje Gartner, vodje skupine Šole zdravja iz Šmarjeških Toplic, se je začelo resno razgibavanje vseh sklepov in mišic – od prstov rok do prstov nog. Dunja strokovno sodeluje z dr. Gryshinom, ki je telovadbo »1000 gibov« pripeljal v Slovenijo in s tem pomagal in še pomaga številnim Slovencem do boljšega zdravja.



Telovadba v Mirni, foto Ana Popit

Srečanje smo nadaljevali s kulturnim programom, ki smo si ga zamislili kot medgeneracijsko sodelovanje, saj so dogodek skupaj z nami oblikovali učenci OŠ Mirna, naši vnuki, dedki in babice pod vodstvom mentorice Dragice Hazdovac, članice naše skupine. Kulturni program je bil zelo bogat, dobili smo veliko pohval od številnih udeležencev.

Po končani prireditvi smo se sprehodili še na Mirnski grad – »Spečo lepotic«, ki ga je več desetletij obnavljal danes že



Pri skeču so sodelovali tudi otroci, foto Ana Popit

pokojni dr. Marko Marin. Ogled gradu je vodil župan občine Mirna g. Dušan Skerbiš, ki si je vzel čas za nas in nam na slikovit način pričaral zgodovino in dogodke na njem. Nekateri smo se sprehodili še po trimski stezi do groba Alojzija Grozdeta Blaženega, si ogledali Župnijsko cerkev sv. Janeza Krstnika, kjer nam je zgodovino le-te predstavila naša članica Olga Škarja. Po vseh aktivnostih so za kosila poskrbeli naši gostinci s pestro ponudbo jedi.

Če se jutro začne z lepim, veselim in pozitivnim dogodkom, kot je jutranje razgibavanje v naravi, se na splošno obeta prijeten dan. Tako je tudi bilo. Veseli in polni lepih občutkov smo se okoli 15.00 ure razšli.

Zapisala Ana Popit



prostovoljstvo.org

Zima, zima mrzla

Že nekaj tednov redči naše vrste, le snega nam je pa v Škofji Loki namenila le za vzorec. Vse kaže, da bo letos treba na jug, če se bomo hoteli naužiti njegove radosti. Saj bi se po zgledu Pirančanov letošnje zimolahko tudi mi odločili za skok v vodo, pa nam niti to ni omogočeno. Sora je na Sotočju tako nizka, da še race komaj plavajo. A če bi šli vsi, kar nas je na spisku Šole zdravja naenkrat v vodo, bi že nekako šlo, tako pa je še za telovadbo na suhem pri nekaterih bolj malo volje v tem mrazu. Tako bo z namakanjem podplatov pač treba počakati še nekaj mesecev.

Imamo pa srečo, da je vsaj v Vahtn'ci prijetno toplo. In ker se dan že veselo daljša in viroze že dosegle svoje, nas bo na vadbi počasi vse več.

Marta Satler, Skupina Sotočje



Zima, zima bela, foto Jana Hafner

Paše mi razgibavanje

Ja, meni zelo »paše« telovadba, družba, ki je vedno pozitivna, naši skupni pohodi in izleti.... počutim se izvrstno in želela bi to počutje čim dlje zadržati. Vem, da nas čaka še veliko lepih skupnih druženj in se jih že vnaprej veselim.

Jožica Zeneli, Skupina Brežice

Oranžna zgodba

Leta 2013 sem po dolgih treh letih neprekinjenega dela preživela enotedenski oddih v našem čudovitem, obmorskem mestu Piran. Zgodaj sem vstajala in se podajala na dolge sprehode ob prečudoviti piranski obali. Na kamniti plaži je vsako jutro mrgolelo oranžnikov, ki so polni dobre volje in nasmehov vrteli svoje sklepe zdaj v eno, zdaj v drugo smer. Tudi sama sem bila aktivna športnica, inštruktorica aerobike, farmacevtka in podpornica vsega zdravega, zato me je premagala radovednost kaj le počno te čudovite vrtavke v oranžnem. Navdušeno sem jih opazovala in ena od gospa me je povabila zraven. Pridružila sem se, uživala v telovadbi z njimi in na koncu v skupinskem kopanju v morju užila prečudovito

energijo. Res dobra izkušnja. Če boste zašli v Piran, jo priporočam prav vsem. Sledila je še skupinska kavica in prijetno kramljanje, polno šal in simpatičnega smeha. Tisto jutro sem se zavedla, da je čas, da spet poskrbim za svoje takrat res izčrpano telo.

Gospa so mi razložile vse o društvu Šola Zdravja, ki deluje po vsej Sloveniji. Ob vrnitvi domov sem poiskala najbližjo delujočo skupino, to je BS7 - Ruski car v Ljubljani. Tudi tu so članice in člani skupine z zanosom in dobro voljo telovadili vsako jutro. Povabili so me medse in tako se je pričelo čudovito druženje in sklepanje novih znanstev. Gospa Irena in ostali so me kljub moji mladosti vzeli za svojo. Z menoj delijo življenjska izkušnje, šale, kuharske recepte... Skupaj se udeležujemo prečudovitih izletov. Lahko se pohvalim, da sem z redno jutranjo vadbo izgubila kar nekaj kilogramov, postala spet bolj gibljiva in volje polna. Brez njih in brez šole zdravja bi bilo moje življenje zagotovo bolj siromašno.

Zapisala Meri Sarajlija (še ne-upokojena članica skupine BS 7 – Ruski car)

Verjamem, da nam bo še dolgo, dolgo tako lepo

Iz mirnega spanca v topli postelji me zbudi budilka na mobilu. »Oh, ali je res treba že vstati?« si rečem. Malo se pretegujem in spet budilka. Vstanem, se "prizibljem" do kuhinje, si nalijem kozarec vode in jo v eni sapi zlijem vase. »Kaj pa, če ne grem danes k telovadbi in se še malo uležem?« se mi utrne misel v moji glavi.

»Ne, Lenoba lena, obleci se in na sveži jutranji zrak!« si v mislih zapovem in čez nekaj minut že hitim proti zelenemu travniku, kjer se zbirajo telovadke za izvajanje naših jutranjih 1000 gibov.

»O, kako lepo, da sem vendarle vstala in prišla.« si mislim. »Jutro, jutro, jutro...«, se pozdravljamo in že smo v krogu za ogrevalni tek in skupni pozdrav: Dobro jutro!

Naše pridne prostovoljke že začnejo z vajami, pri katerih izvedbi smo običajno tiho in delamo, dihamo. Kar naenkrat smo pri zadnji vaji – pozdrav soncu in naši priljubljeni jutranji himni »Pod Šaleški grad hitimo in se radostimo...«

Verjamem, da nam bo še dolgo, dolgo tako lepo pod Šaleškim gradom, da bomo z veseljem in energijo zjutraj vedno znova in znova hitele proti našemu travniku.

Dragica Črep, skupina Velenje - Šalek



Skupina Šalek Velenje, foto Ladislav Zgonec

Šola
zdravja
med tednom
v zdraviliškem
parku*



Pomladni oddih v Termah Krka

Aktivni. Vitalni. Zdravi.

Polpenzion z zdravo kulinariko • neomejeno kopanje v bazenih • 1 x vstop v svet savn
• nordijska hoja • vodna aerobika • družabni program

Zimski in pomladni oddih,
nočitev s polpenzionom na osebo na noč

do 14. 4., min 2 noči

Prvomajski oddih
21. 4.-1. 5., min 3 noči

Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta 4*	62,00 EUR	70,00 EUR
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal 4*	62,00 EUR	70,00 EUR

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi. Popusti za otroke: do dopolnjenega 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima brezplačno, otroci od 6. do 14. leta starosti pa s 50 % popusta. Šolske počitnice: brezplačno tudi 1 otrok do 14. leta!

Dnevni izlet ...

Kopanje + kosilo

Kopanje + kosilo v hotelski restavraciji (odrasli) • 18,00 EUR (pon-pet), 20,00 EUR (sob, ned in prazniki)
Kopanje + kosilo v hotelski restavraciji (otroci do 14. leta) • 12,00 EUR

Vitarium: Sproščanje po vaši meri ...

Savna • 18,00 EUR (do 3 ure)

Klasična masaža telesa • 42,00 EUR (50 min.)

Telovadite z nami v Šmarjeških Toplicah

v petek, 12. maja 2017

Člani Društva Šola zdravja – Skupina Šmarješke Toplice in Terme KRKA –
Terme Šmarješke Toplice vas vabimo na 4. vseslovensko srečanje skupin Šola zdravja.

Na dnevu odprtih vrat v Termah Šmarješke Toplice vam bomo omogočili primerno gibanje in druženje, in to po ugodni ceni. Kot vsak delavnik se bomo zbrali ob 7.30 pri hotelu, in tu po uvodnem pozdravu izvajali jutranjo vadbo pod vodstvom Nikolaja Grishina.

Srečanje bo ob vsakem vremenu – če bo deževalo, se ne bomo zbrali pred hotelom, temveč v športni dvorani na Otočcu in se po vadbi odpeljali v Šmarješke Toplice.

Okvirni program srečanja:

7.30–8.00	zbor skupin (parkiranje, nakup bonov za pijačo in jedačo)
8.00–8.30	pozdravni nagovori predsednika DŠZ, direktorja Term Krka in županje Šmarjeških Toplic ter kratek kulturni program
8.30–9.00	telovadba pod vodstvom idejnega vodje gibanja 1000 gibov, Nikolaja Grishina
9.00–9.45	jutranja kavica ali čaj, ½ litra vode v plastenki in banana – cena 1,00 EUR
9.45–11.45	vodeni program, po skupinah, glede na prijave: pohod – spoznavanje okolice in predstavitev dejavnosti Term Šmarješke Toplice. Če bo deževalo, bo dogajanje samo v hotelu.
11.30–13.30	kosilo – telečja obara z ajdovimi žganci ali zelenjavna juha z gobicami – 4,50 EUR – meni po izbiri – 13 EUR, sladica – 1,50 EUR

V Termah Šmarješke Toplice smo za udeležence dogodka pripravili še nekaj ugodnosti:

- Vstopnice za kopanje (s člansko izkaznico) po 5,50 EUR
- Doplačilo za savno 10 EUR (k ceni kopanja)
- 20-minutna delna masaža telesa po 15 EUR; potrebna predhodna rezervacija termina v velnes centru VITARIUM (na tel. št. 07 38 48 438 ali po e-pošti: vitarium@terme-krka.si)

Po kosilu kopanje in druženje ob prijetni glasbi do 17.00.

Dodatne informacije bomo posredovali DŠZ in vaditeljem skupin ŠZ po oddaji prijav.

Zaradi lažje organizacije vas prosimo, da prijavite število udeležencev in število kosil do vključno **15. aprila**, in sicer **Simoni Vidic v Termah Šmarješke Toplice**, med tednom v dopoldanskem času na **telefonsko številko 051 327 925** ali pa na **elektronski naslov: simona.vidic@terme-krka.si**.

Za več informacij nas pokličite ali pišite! T: 08/ 20 50 300, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

TERME  KRKA

TERME  KRKA

Skupina ŠZ Mirna praznovala na Bledu

Novembra je naša skupina praznovala svoj tretji rojstni dan. Prav je, da se ob tej priložnosti zahvalim v imenu vseh članov naši Anki, ki je pred tremi leti skupaj z Neno zbrala toliko poguma, da je ustanovila skupino, za katero skoraj nihče ni verjel, da se bo obdržala. Pa se je! Na začetku nas ni bilo veliko, zdaj pa smo postali velika, aktivna skupina, ki večinoma ne začne dneva brez jutranje telovadbe.



Izlet na Bled, foto Ana Popit

Ob tej, za nas pomembni tretji obletnici smo se odločili, da jo dostojno proslavimo z malo daljšim celodnevним izletom na Bled. Skoraj vsi člani smo se v petek zgodaj zjutraj z avtobusom odpeljali proti Gorenjski. Jutro je bilo še megleno, vendar nam to ni kvarilo razpoloženja. Kmalu se je megla razkadila in pred nami se je v prvih sončnih žarkih prikazala pokrajina v prečudovitih jesenskih barvah. Hribi na obeh straneh avtoceste so žareli v barvah vzhajajočega sonca in vedeli smo, da nas čaka čudovit dan. Po krajšem postanku smo ob 9. uri prispeli na Bled. Naša članica Dragica je pripravila več možnosti ogleda, pač glede na želje in možnosti članov. Večina se nas je odločila za 6 km dolgo pot okoli jezera. Tisti, ki tega niso zmogli, pa so se okrog jezera popeljali s kočijo.



Izdelava lectovih src, foto Ana Popit

Uživali smo ob pogledu na jezero, ki se je kot biser lesketalo v objemu gora, na otoček s cerkvico na njem, pa na grad, ki se mogočno dviga nad jezerom. Po sprehodu, ki je trajal dobro uro in pol, smo se posladkali še z »blejsko rezino« in se ob 12. uri odpeljali v Lesce. Tu smo se za kratek čas zadržali v trgovini tovarne Gorenjka, potem pa nadaljevali pot v Radovljico oziroma Radoljco, kot ji rečejo domačini. Prelepo starodavno mestno jedro nas je navdušilo. To je kraj, ki nas ni pustil ravnodušne, saj je tu marsikaj videti. Ogledali smo si zelo zanimivo delavnico za izdelavo »lectarskih izdelkov« in nazadnje še Čebelarški muzej, ki je eden izmed najlepših v Evropi. Izlet smo zaključili z odličnim kosilom v bližnji gostilni.

Lepo smo se imeli. Nasitili smo vse naše čute: oči s čudovito jesensko pokrajino, želodec in grlo pa z dobro jedjo in pijačo. V poznih popoldanskih urah smo se vsi zadovoljni vrnili domov.

Sestavila Jana Petrovac

Dunjina nagrada – naš izlet

Dunja Gartner je vodja skupine Šola zdravja v Šmarjeških Toplicah, ki je opisala vaje v priročniku za vaditelje »Metoda 1000 gibov«, idejnega vodje dr. Nikolaya Grishina. Za svoje delo je prejela denarno nagrado, ki jo je delila z vsemi člani skupine. Z možem Nejcem sta organizirala izlet na Gorenjsko, v kraje njunega skupnega življenja, ki sta jim bila zvesta do upokojitve.



Soriška planina, foto Jernej Gartner

Med vožnjo sta si izmenjevala mikrofoni, saj sta bila tudi vodnika tega edinstvenega in nepozabnega izleta po poti njihovih spominov, ki sta jo predstavila z vsemi naravnimi, zgodovinskimi in kulturnimi zanimivostmi.

Prvi postanek smo naredili na Soriški planini, kjer sta pogosto smučala. Vzpon na njun priljubljeni vrh Lajnar nam je preprečila megla. Ustavili smo se ob panoramskem panoju, nato še v koči, ob kavi in čaju, poklepetali z oskrbnikom, se fotografirali in se spustili v dolino Selške Sore do idilične visokogorske vasi Sore, kjer je Muzej Ivana Groharja. V Groharjevi spominski sobi nas je sprejela Dunjina sošolka ga.

Aktivnosti ni nikoli preveč

Telovadke skupine Šole zdravja iz Ihana smo se v deževnem jutru v mesecu juniju podale na izlet na Gorenjsko. A že v Mojstrani, kjer smo si ogledale Planinski muzej, so nas pričakali sončni žarki, ki so nas spremljali vse do odhoda z Gorenjskega v večernih urah. Po ogledu Planinskega muzeja smo pot nadaljevale proti največjemu slovenskemu športnemu centru v Planici. Ob ogledu skakalnic smo imeli priložnost videti naše skakalke, ki so opravljale trening skokov. Veličasten pogled na skakalnice, tako z nižinske kot višinske točke, je ostal nepozaben spomin.

V Planici, ker se vsak dan, vsaj tako je bilo tudi tisto sredo, ustavi veliko turistov, je naša skupina predstavila jutranjo telovadbo. Kraj, vreme in pogledi turistov, ki smo jih bili deležni med izvedbo telovadbe, so nas navdali s ponosom, da smo del skupine Šole zdravja.

Po ogledu Planice smo pot nadaljevali proti Vršiču oz. do Tonkine kočice, ker nas je že čakalo kosilo. Vreme nam je bilo naklonjeno, tako da smo pot po kosilu nadaljevali še do Vršiča. Po krajšem sprehodu na Vršiču, smo se vrnili domov.

Zapisala Helena Rode



Skupina Ihan je telovadila v Planici pod skakalnicami, foto Jože Čučnik

Izlet v Konjeniški center Ihan Brdo

V spomladanskem času smo si ogledali Konjeniški center na Brdu pri Ihanu. Zahvaljujemo se g. Alojzu za predstavitev centra, še posebej, ker nas je seznanil z zgodovino kmetije Kovačevih z Brda. To je kraj, kjer danes stoji nov Konjeniški center Brdo. Pa naj vas še spomnimo, rožce za naše zdravje smo v gorskem svetu – na Veliki planini že nabrali. Breda – hvala za povabilo in sprejem, ki nam ga omogoči vsako leto.

Torej, ihanske telovadke in telovadci smo kar aktivni, vedno se nam kaj dogaja. Vsem, ki sodelujete pri izvedbi in organizaciji naših dopolnilnih aktivnosti, se v svojem imenu in imenu vseh telovadk in telovadcev zahvaljujem. Zahvala našemu sponzorju Krajevni skupnosti Ihan.

Zapisala Helena Rode



Groharjeva hiša, foto Jernej Gartner

Jožica Kačar, ki nam je z izbranimi besedami predstavila trnovno pot in bogato zapuščino velikega slovenskega umetnika. Tam smo si ogledali še etnografsko zbirko ter druge prostore, kjer dnevno potekajo likovne in glasbene delavnice.

Z vožnjo smo nadaljevali v Dražgoše in se povzpeli na vrh mogočnega spomenika, posvečenega žrtvam dražgoške tragedije, postali ob mozaiku, mojstrovini Iveta Šubica.

Po dobrem kosilu v Selcih smo pot nadaljevali v Železnike. Že od daleč nas je pozdravil visoki plavž, pomembna kulturna dediščina mesta, zavarovan kot tehniški spomenik. Še hiše so tam nekaj posebnega. Izstopajo eno- in dvonadstropne z zamreženimi okni in kovanimi polkni.

V Muzeju Železniki so na ogled številne zbirke, kjer smo lahko podoživljali čas železarstva v kraju, razvoj rudarstva, fužinarstva, naporno delo kovačev v vigenjcih ...

Z velikim zanimanjem smo si ogledali tudi čudovito čipkarsko razstavo, delo spretnih klekljarič.



Spomenik v Dražgošah, foto Valentin Marinko

Naš izlet smo sklenili v Škofji Loki s krajšim potepom po razkošnem mestnem jedru.

Vso pot do doma se je v avtobusu razlegala pesem veselih izletnikov.

Dunja in Nejc, pristrčna hvala za neponovljiva doživetja na izletu.

Zapisala Anica Bobič

Izlet v Vipavsko dolino in na Kras

Naše mišice so že kar dobro utrjene, saj vsako jutro izvajamo jutranjo telovadbo po metodi »1000 gibov«. Ta metoda dela čudeže, radi telovadimo, skrbimo za svoje zdravje in ker radi vidimo tudi druge kraje, smo lani sklenili, da gremo junija na izlet na Primorsko. Ker je ena od članic rojena Vipavka, druga naturalizirana Kraševka, smo se tokrat odločili za ogled Vipavske doline in Krasa.

Vipavo zaznamujejo po eni strani pestra zgodovina in z njo povezani izjemni kulturni spomeniki, po drugi strani dolgotrajna vinogradniško-sadljarska tradicija in tudi druge naravne posebnosti. Med njimi nikakor ne smemo pozabiti na značilno burjo, ki daje Vipavski dolini in njenim ljudem prav poseben čar. Mesto Vipava najbolje ponazarjajo številni izvirni reke Vipave, ki so oblikovani v obliki delte, zaradi česar je



Skupina Vrhovci v Vipavi, foto Pika Trpin

mesto povezano s številnimi brvmi in mostovi in to mu daje posebno mistično podobo. Številni mesto zaradi njih imenujejo kar slovenske Benetke. Med ogledom mesta smo naleteli na domačina dr. Marka Ščeka, zvonoslovca in uradnega škofijskega kolavdatorja. Predstavil nam je drobec kulturne dediščine zvonov. Kot domačin dobro pozna vipavske in tudi večino drugih slovenskih zvonov. Že desetletja se profesionalno ukvarja s proučevanjem zvonov, zvoka in glasbe, svetuje pri izdelavi zvonov in jo nadzoruje. Njegovo predavanje je bilo tako zelo zanimivo, da smo kar pozabili, da imamo pred seboj



Ob pokušini v Gorjanskem, foto Pika Trpin



Ob predavanju o zvonovih, foto Pika Trpin

še ogled celotne Vipave. Ob sprehodu po vipavskih gasah smo si pogledali številne stare domačije, ozaljšane s portali in ornamentami, med drugimi tudi domačijo naše Vipavke Milojke, stopili smo preko mostov v čudovito naravno kuliso obdano z drevjem in naravnimi skalnatimi stvaritvami in se občutno osvežili. Mimogrede smo občudovali spomenike, cerkev sv. Štefana s freskami Jelovška in Wolfa, mestni park s spomenikom NOB Jožeta Plečnika, ostanke gradu Tabor in prenovljeni Lanthierijev dvorec iz 17. stoletja. Da bi se spet malo soočili z realnostjo 21. stoletja, smo popili še prvo kavico »Pri Marjanci«.

Pot smo nadaljevali v Vipavski Križ, srednjeveško mesto, sicer znano že v času Rimljanov, danes pa je to eden izmed najlepših zgodovinsko kulturnih spomenikov Slovenije; biser v srcu Vipavske doline. V tukajšnjem samostanu je živel in deloval Janez Svetokriški, v času reformacije pa pridigal tudi Primož Trubar.

Pot nas je peljala dalje proti Krasu. V Štanjelu nas je s čudovito malico pričakala prijazna gospa Adriana in nas nato vodila pri ogledu kraških znamenitosti. Ogledali smo si Štanjel, eno najstarejših naselij na Krasu obdanem s prekrasnim Ferrarijevim parkom, zapuščino arhitekta Maksa Fabianija.

Da bi si malo oddahnili od teže zgodovinskih dogodkov in spoznali tudi današnji utrip Krasa, smo si žejo in lačne trebuške potešili z degustacijo na vinogradniški kmetiji Štrekelj. Gospod Jordan, trenutni gospodar nam je postregel s pršutom, sirom, olivami, domačim kruhom, različnimi vini in zanimivim opisom zgodovine njihove domačije. Skušal nam je približati zgodbe zapuščine njegovih prednikov. Domačija je bila v lasti družine Štrekelj verjetno že v 14. stoletju in bila eden izmed pomembnih dobaviteljev vina za dunajski dvor. Povezavo s cesarsko hišo dokazuje družinski grb, ki ga je družina prejela v času cesarja Friderika. Domačijo so skozi stoletja spremljali tako lepi kot trpki trenutki, posebej pa jih je zaznamovala prva svetovna vojna, saj se je po njej marsikaj spremenilo.

Vas Gorjansko, kamor nas je vodila nadaljnja pot, nam je odkrila spomine na grozote 1. svetovne vojne. Najprej smo si ogledali največje pokopališče avstro-ogrskih vojakov na območju soške fronte.

V zapletenem svetu kraških jam, vrtač in takrat težko pre-

hodnega terena so vojaki v eno od kraških jam umestili kapelo matere božje, v druge pa bolnišnico in številne druge objekte, ki so skriti med skalovjem služili avstro-ogrski vojski v času 1. svetovne vojne.

Pot se je nato nadaljevala proti Tomačevici, tipični kraški vasici, kjer stoji idilična kraška hišica naše Maje. Tam nas je čakalo veliko presenečenje, saj je bila »kočerja«, ki so jo pripravili Maja, njen prijatelj Jadran in njena mama Ančka ob svojih okroglih obletnicah res neskončno okusna.

Kljub hudi sončni pripeki 36–38 stopinj Celzija in pestremu programu izleta smo zares uživali in že načrtujemo letošnji izlet.

Zapisa Pika Trpin



Potep po Vipavskem in Krasu, foto Zvezdana Bizjan

Skupina Meduza Portorož

IDEJA

Na vhodna vrata, tesno ob podboju,
mravljica rjava živahno vstopiclja.
Za hipec se ustavi, pogleda na levo,
se urno zasukne na desno in že se
neugnano požene v neznano.

Oj, da se le ne bi...

Človek, gospodar mogočni, s pogledom
trdim jo oplazi, stopalo privzdigne, ojoj...

Za delček trenutka pa le zastane, kajti
srčna misel ga spreleti, mu pogled
omehča in jo celo ogovori: »Oprosti, mravlja
nadležna, v hiši naši prostora ni za oba«
in že stopalo morilsko s vso težo pritisne ob tla.

In tako iz trenja v tren končuje na milijone
se življenj; kakršnakoli pojasnila, kaj šele
opravičila, pa so žal izjemna človeška opravila.

Mravljica imela dosti je imen,
nekateri smo jo klicali IDEJA.



Skupina Ljudski vrt na pohodu po Pohorju,
foto Marjeta Moran

Izlet na Pohorje

Na vroč poletni dan, 21. julija 2016, smo se iz Ljudskega vrta odpravili na Pohorje (1200 m), kjer so poletne temperature veliko bolj prijazne in zrak v bujnih zelenih gozdovih neverjetno poživ. Pripeljali smo se do Treh kraljev, nato pa smo se odpravili na pohod do Črnega jezera in naprej do Osankarice, pa nazaj do Treh kraljev, kjer smo se podprli z gobovo juho in žganci. Obljubili smo si, da pridemo še!

Zapisa Marija Gabron



Skupinski trenutek ob potoku, foto Marjeta Moran

Skupina Studenec

HIMNA

SKUPINE STUDENEC

Ivanjska dekleta se zjutraj zbero,
se zjutraj zbero, se zjutraj zbero,
V gozdu pri studencu se gibat začno,
se gibat začno, se gibat začno,
z rokami z nogami krepijo telo,
krepijo telo, krepijo telo,
vesele zadovoljne hitijo domov,
hitijo domov, hitijo domov.

Avtorica Danica Štefančič, skupina Studene

Pot do abecede zdravja

Projekt »Šola zdravja« se v Sloveniji uspešno razvija že deset let. Uradno deluje že sto trideset skupin jutranjih telovadcev, mesečno pa nastajajo še nove. Ljudje si želimo živeti dolgo in kakovostno življenje. Misel iz moje prve knjige »Vsak trenutek je lahko nov začetek« je zato vedno aktualna in nas spremlja vsepovsod.

Kot zdravnika me pacienti, prijatelji in znanci, velikokrat prosijo za pomoč. Kot otrok sem bil prepričan, da odrasli ljudje vedo vse, da si znajo vedno pomagati in so sposobni sami reševati svoje življenjske težave. Skozi študij medicine pa sem spoznal, da so nekateri ljudje res bolni. Natančno vem, da smo bolni vsi in vsi potrebujemo medicinsko ali psihološko pomoč. A poraja se vprašanje: »Kdo nam bo pomagal?« V primeru, da bi vsak potreboval zdravnika in bi tudi zdravniki potrebovali svojega zdravnika; koliko zdravnikov bomo nazadnje potrebovali? In če bi bili na Zemlji le zdravniki, kdo bi delal druge stvari? Zdi se kot absurd. To ni mogoče. Torej bi morali vzpostaviti tak izobraževalni sistem, da bi v njem vsakdo spoznal svoje telo, njegove funkcije in možnosti za okrepitev lastnega zdravja.

Prešnila me je ideja o viziji »Šole zdravja« za posameznika. Bistvena zamisel šole za zdravje je vzpostavitev organiziranega delovanja posameznika od rojstva do smrti. Temelj naj bodo vedenje, znanje in obvladovanje preventive in ne boj z boleznijo ali obolenjem. Znano je, da v sodobni družbi ne poznamo splošnega izobraževalnega sistema, ki bi posameznika poučeval o njegovem zdravju, niti o metodah samopomoči že v mladosti. Obstajajo le študije za vrhunske specialiste, ni pa možnosti sistematičnega pridobivanja znanja za splošno populacijo. Ljudje se izgublajo v neznanju, verjamejo v moč medikamentov in ne verjamejo v svojo moč. Vsi krožimo v megli neznanja in sami ne želimo sprejeti novih znanj.



Sanjam, kako svoja vrata odpirajo »šole zdravja« v različnih mestih sveta. Povsod po svetu lahko najdemo glasbene, likovne in druge šole, šol za učenje, kako biti zdrav, pa je premalo ali sploh ne. Še manj je uradnih ustanov, ki bi delovale v tem smislu ob podpori države.

Od tu izhaja moja vizija, da bi Šola zdravja nadgradili še s »Sobami zdravja«. Tako bi se ljudem ponudila možnost izobraževanja in samopomoči v svojem kraju, še posebej kadar se srečajo s fizičnimi in psihičnimi težavami. Organizirali bi »razrede zdravja«, kjer bi spoznali fiziologijo in anatomijo

človeka ter naravne pripomočke za ohranjanje zdravja. Ob tem bi lahko bile vzpostavljene še likovna, glasbena, barvna in številne druge terapije. Vsakdo bi si lahko pridobil toliko znanja, kot bi želel. Na preprost način bi se lahko naučili temeljnih metod samopomoči. Obenem pa bi bilo nujno potrebno vzpostaviti sodelovanje med uradno in komplementarno medicino; ne njuno nasprotovanje.



V Sloveniji lahko že v veliko krajih srečamo naše »oranžnike«, ki dnevno izvajajo jutranjo telovadbo v bližini svojih bivališč. Seveda se ne smemo ustaviti le pri aktivni vadbi telesa; moja vizija je bila od samega začetka usmerjena tudi v trening možganov oziroma izobraževanje na področju poznavanja anatomije telesa in njegovih sposobnosti.

»Soba zdravja« naj bi bila središče srečanj »učencev« – telovadcev, opremljena z masažnimi mizami in pripomočki ter pribori za lajšanje telesnih in psihičnih težav, zlasti pa z literaturo, namenjeno spoznavanju lastnega telesa ter njegove preventive in kurative, kadar je ta potrebna. Vanje bi bili vabljeni prostovoljci, pripravljeni ponuditi pomoč bližnjemu, ter predavatelji, fizioterapevti in zdravilci s področja uradne in neuradne medicine.

Zaradi opisanih dejstev predlagam razmislek o nadgradnji projekta Šole zdravja. Novi projekt sem imenoval »Abeceda zdravja 1000 gibov«, v katerega je vključena tudi »soba zdravja«. Za uspešno vzpostavitev in delovanje »sob zdravja« bi bilo nujno pridobiti naklonjenost in pomoč lokalnih oblasti, županov, krajevnih skupnosti, socialnih ustanov in strokovnjakov različnih strok.

Zdravi občani naj bodo temelj sodobne družbe, preventive je najboljša in najcenejša pot do trdnega zdravja in srečne družbe!

Zapisal Nikolay Grishin

»Soba zdravja« v Piranu

Vrata »Sobe zdravja« v Piranu smo članom DŠZ odprli 22. novembra 2015. Izpolnila se nam je dolgoletna želja po uresničevanju številnih zamisli in predlogov povezanih z aktivno skrbjo za zdravje. Veseli smo, da nam je prisluhnil in nam pri uresničevanju ideje pomagal tudi župan Občine Piran, dr. Peter Bossman, ki pozna in ceni kontinuirano vsakodnevno delovanja piranske skupine DŠZ na pomolu! H krepitvi sodelovanja z njim so prispevala tudi tradicionalna piranska

srečanja skupin »Šole zdravja« iz vse Slovenije. Pri vajah na trgu se nam redno pridruži in osebno podpira vodilno misel »Sobe zdravja« in Društva Šola zdravja: »Preventiva je za zdravje najboljša rešitev!«

V sobi zdravja »Šole zdravja« je dobrodošel vsakdo; člani DŠZ, someščani in drugi zainteresirani. Soba se nahaja na Župančičevi 14, v drugem nadstropju stavbe. V njej so na voljo številni pripomočki za samopomoč ter strokovna literatura, ki po smernicah »Šole zdravja« spodbuja k izvajanju preventivnih ukrepov za zdravje ter druga literatura (članki in revije, fotografije, domači recepti, informacije o alternativnih metodah zdravljenja, o zeliščih ...). Obiskovalcem so na voljo masažna miza, aparata »Denas« (elektrostimulacijska terapija živcev) in »Tianshi«, čudežne kitajske palčke za magnetno stimulacijo, »Su jok« ter drugi pripomočki in ventuze. Za vse aparature so na voljo tudi priročniki za uporabo. Aparature za alternativno zdravljenje je v celoti priskrbel Ema Perkovič, ki je za prostor tudi odgovorna in ga vzorno vodi. Masažno mizo je odstopil eden izmed podpornih članov, ventuze pa so darilo dr. Nikolaya Grishina.

Soba zdravja trenutno deluje najmanj pet ur na teden na podlagi predhodnega dogovora s svetovalkama Emo Perkovič ali Slavico Valentinčič, medicinsko sestro. Bogate izkušnje in znanje s področja aktivne skrbi za zdravje, ki sta ga pridobili predvsem na delavnicah dr. Grishina, z veseljem delita z zainteresiranimi uporabniki. Tekoči stroški za delovanje sobe se krijejo iz prostovoljnih prispevkov obiskovalcev in uporabnikov.

Ponosni smo na dobre rezultate pomoči in pozitivna mnenja naših uporabnikov, ki se vedno znova radi vračajo.

Zapisala Ema Perkovič

Refleksologija – utvara ali ključ za boljše počutje?

Vsi se želimo počutiti dobro v svoji koži. »Če imaš zdravje, imaš vse,« pravi pregovor in velikokrat čutimo, da ni pravično, ko bolezen prizadene nas ali naše najbližje. Modro je, da za zdravje poskrbimo, še preden zbolimo. Med bolj priljubljenimi naravnimi metodami za podporo zdravju v svetu, je refleksologija (refleksna masaža, refleksosonska masaža, refleksoterapija).

Zanimanje za metodo, ki je preživela 4.500 let narašča, o čemer priča kar 20.000 objavljenih znanstvenih študij. Za »mater refleksoterapije« velja ameriška fizioterapevtka Eunice Ingham, ki je narisala natančen zemljevid refleksoloških con in povezav s posameznimi organi telesa. Njena učenka, starosta refleksoterapije v Evropi, gospa Hanne Marqard, ki bo letos spomladi tudi prvič vodila strokovni tečaj za medicinske sestre v Sloveniji, je refleksoterapijo opisala takole:

»Refleksoterapijo prištevamo med manualne komplementarne metode zdravljenja, ki nagovarjajo človeka na vseh nivojih, na telesnem, čustvenem in duhovnem, v okviru samozdravilnih sposobnosti njegovega lastnega telesa. Predstavlja pomemben terapevtski impulz za pomirjanje.« (Marquardt, 2012, 7).



Soba za refleksologijo, foto Neva Madon

»Izvajalec refleksnoconske masaže locira mesto svojega dela brez izvajanja klasične masaže na posameznem delu telesa. Dotika se akupunkturnih točk, vendar ne izvaja akupunkture, dotika se kosti, a ne izvaja masaže kosti, opazi limfne strdke, a ne izvaja limfne drenaže, raziskuje skrivnost življenja« (Marquardt, 2001, 26–27).

Zadnje besede morda nakazujejo na človekovo dušo, dimenzijo človeka, ki ga je mehanicistični pogled na zdravljenje prezrl. Upoštevanje elementov tradicionalne kitajske medicine v refleksološki praksi odpira pristope, ki povečujejo učinkovitost tretmajev s fiziološkim mehanizmom delovanja, terapevtom in prejemnikom refleksoterapije.

Sem Neva Madon. Moje prvo srečanje z refleksoterapijo je povezano z nezmožnostjo zanositve, ko sem si začela laično masirati nogice, kar mi je prišlo, še bolj pa kasneje mojemu otročku. Obljubila sem si, da bom metodo nekoč raziskala. In sem jo. Po prihodu Abrahama sem iz ekonomskih vod pogumno zakoračila na pot učenja teorije in prakse refleksoterapije in naravnega zdravja. Na tej poti sem spoznala sorodno dušo, Branko Kovšca, s katero sva v Novi Gorici skupaj odprli studio, julija 2015. Poimenovali sva ga Postaja sprostivte.

Težko si je zamisliti, da že manjše vsakodnevne napetosti izzovejo v telesu natančno takšne fiziološke reakcije kot jih je pri pračloveku izzvalo srečanje z medvedom. Razlika je v tem, da je pračlovek svojo pripravljenost na »boj ali beg«, tudi izživel ter tako svoje telo ponovno vrnil v ravnovesje. Sodoben človek pa iz ene stresne situacije prehaja že kar v naslednjo. Družbeno nesprejemljivo je, da vmes »eksplodira« in svoje telo razbremeni stresa. Zaporedno nizanje stresnih situacij, počasi vpliva na naš imunski sistem, od tu do bolezni potem pot ni več dolga. Človeku ponuja prostor, kjer se ustavi, podpre svoje zdravje in se z našo pomočjo globoko sprosti. Izboljša se počutje na fizični, duševni in duhovni ravni. Zato ime Postaja sprostivte.

Pred novim letom sem zaključila magistrski študij socialne gerontologije, vede o različnih vidikih staranja, kjer sem svojo zaključno raziskovalno nalogo posvetila proučevanju učinkov refleksoterapije na dejavnike počutja odraslih nad 55 let. V novogoriškem studiu sva s kolegico v okviru raziskave opravili več kot 750 ur čistega terapevtskega dela. Prosto voljno je sodelovalo 67 starejših, ki obiskujejo aktivnosti v Medgeneracijskih centrih severne Primorske, med njimi kar nekaj članic društva Šola zdravlja iz Nove Gorice. Dosedanje znanstvene raziskave so vključevale metodo dela na nogah, mi smo uporabili metodo dela na obrazu, danske refleksoterapevke Lone Sorensen. Vsaka oseba v raziskavi je prejela 10 obraznih refleksoterapij. Počutje oseb v raziskavi smo pred in po terapijah spremljali z dvema anketnima vprašalnikoma, odgovore pa smo statistično obdelali. Rezultat, ki najbolj preseneča, je, da skoraj 4/5 oseb v raziskavi (vsi so že upokojeni!), v vsakdanjem življenju zaznava stres, ta pa neposredno vpliva tudi na počitek in spanje. Rezultati raziskave kažejo, da je 83,6 % oseb po prejemu terapij poročalo o boljšem počutju. Stres se je zmanjšal pri več kot polovici oseb. Več kot 1/3 oseb je zaznala manj bolečin, več kot 2/3 oseb se je izboljšal nivo energije in kvaliteta spanja in skoraj polovica je zaznala manj utrujenosti.

Znanost o refleksologiji sicer še ni rekla »bobu bob«, vendar številne študije, zaradi blagodejnih učinkov na zdravje in počutje, uporabo metode priporočajo. Zelo pomembno je, da nobena znanstvena študija ne poroča o trajnih negativnih učinkih refleksologije na zdravje.

Najina dosedanja praksa je pokazala dobre rezultate pri



Branka Kovšca in Neva Madon, foto Neva Madon

uravnavanju krvnega tlaka, obvladovanju bolečin z zmanjšanjem potrebe po zdravilih, izboljšanju prebave, uravnavanju krvnega sladkorja. Povečala se je umirjenost in zbranost šolskih otrok z motnjo pozornosti, uravnaval se je menstrualni ciklus mladih deklet in nekateri neprijetni simptomi menopavze. Zmanjšale so se težave z mehurjem in nočnim močenjem postelje pri šolskem otroku ter bolečine in krči v rokah. Izzvenele so migrene, aritmija, uravnavalo se je delovanje žleze ščitnice. Tudi bolečine v kolenih in ramenih so postale manj intenzivne.

Več informacij lahko najdete na spletni strani (www.posta-jasprostitve.si). Delu se posvečava srčno in predano z željo po pomoči in boljši kvaliteti življenja na naraven način.

Zapisala Nevenka Madon

»Kaj pa, če je kriv vitamin B12«

Založba Ara je v letu 2012 prejela avtorsko pravico za izdajo knjige »Kaj pa, če je kriv vitamin B12«. V knjigi avtorja Sally M. Pacholok in Jeffrey J. Stuart objavljata številne raziskave in študije o posledicah pomanjkanja vitamina B12., ki ga zgolj s preučitvijo simptomov in rezultati preiskav kompletne krvne slike, ni mogoče odkriti.

Avtorja sta zbirala, preučevala in primerjala številne zapise, ki so jih objavile ugledne univerze in znani raziskovalci; njuna dopolnjena izdaja knjige pa temelji tudi na zgodbah ljudi, ki jim je pravilna diagnoza pomanjkanja vitamina in nadomestitev tega vitamina povrnila zdravje ali celo rešila življenje.

Pomanjkanje vitamina B12 je bolezen oziroma sindrom, ki vpliva na več sistemov v telesu, na številne žleze in dele presnovnega sistema. Žal se domneva, da lahko prav pomanjkanje vitamina B12 povzroči resne zdravstvene zaplete, poškodbe, invalidnost in celo prezgodnjo smrt. Odkrivanje pomanjkanja vitamina B12 je mogoče s preprosto in poceni, metodo, zdravljenje pa stane le nekaj dolarjev na mesec.

Izsledki novjših raziskav kažejo, da za motnjo pomanjkanja vitamina B12 trpi 40 odstotkov starostnikov s hudimi duševnimi in telesnimi težavami. Večina se sploh ne zaveda,



zakaj ima težave. Mnogi ljudje, ki naj bi trpeli zaradi Alzheimerjeve bolezni, multiple skleroze, zgodnje Parkinsonove bolezni, avtizma, motenj pri učenju, depresije, bipolarni motnje, izgube vida, shizofrenije, diabetične nevropatije in drugih hudih ter pogosto neozdravljivih motenj, so morda žrtev pomanjkanja vitamina B12 – težave, ki se lahko zlahka odkrije in odpravi. Če to uspe v zgodnji fazi, se bolnik lahko popolnoma pozdravi. Pomanjkanje vitamina B12 je zelo pogosto – ne le pri starostnikih in ljudeh srednjega leta, ampak celo pri najstnikih, otrocih in dojenčkih.

Več o tej temi boste lahko prebrali na spletni strani: www.srce-me-povezuje.si

Povzetek knjige, ki obsega 460 strani, je za člane DŠZ pripravila Ivana Šandrić
Povzela Pika Trpin

Nova miniaturna EKG merilna naprava

Novo miniaturno EKG napravo Savvy – senzor za trajno in natančno spremljanje srčnega utripa ter opredelitev odstopanj od normalnega delovanja srca so razvili znanstveniki Instituta Jožef Stefan in ga proizvaja slovensko podjetje Saving, d. o. o.



Gre za svetovno novost, pomembno tehnološko inovacijo, ki ustreza vsem evropskim zdravstvenim standardom. Merilnik je zasnovan kot zanesljiva osebna medicinska naprava, ki se jo z EKG-elektrodami enostavno prilepi nad predelom srca. Merjenje nato kontinuirano traja tri dni ali več ter generira podatke med različnimi dnevnimi aktivnostmi, rekreacijo in spanjem. S sprotnim in večdnevno beleženjem signala EKG je mogoče razpoznati nekatere nepravilnosti v delovanju srca uporabnika.

Za potrebe poznejše natančnejše obdelave se izmerjeni si-



gnal EKG prikazuje in shranjuje v uporabnikovem pametnem telefonu. Brezplačni programski paket, naložen v mobilni napravi, shranjuje meritve, kar omogočajo uporabniku preprosto pripravo poročila EKG za svojega zdravnika. Merjenje lahko traja neprekinjeno šest dni in se nadaljuje po 2-urnem polnjenju baterije. Poročilo lahko uporabnik natisne na papir ter ga ob pregledu predloži zdravniku, ali pa mu ga pošlje po elektronski pošti. Tako lahko zagotovimo pravočasno zdravstveno oskrbo uporabnika in s tem občutno zmanjšanje stroškov poznejšega zdravljenja.

Naprava lahko uspešno bedi nad delovanjem srca pri vsakomur, tudi pri starejši generaciji; posebej aktivni. In taki smo tudi člani DŠZ. Zato društvo z raziskovalci, proizvajalcem in zdravniki namerava v nekaterih skupinah izvesti nacionalno raziskavo, s katero bi na znanstveni način dokazali in kvantificirali ugodne učinke vadbe »Šole zdravlja – 1000 gibov«, avtorja dr. Nikolaya Grishina.

Priprava Pika Trpin



Naš cilj je postati prva država na svetu, katere državljani ne bodo imeli neodkritih motenj v delovanju srčnega ritma.

Da bi bila odločitev lažja, smo za vas pripravili možnost nakupa na 36 obrokov.



Za informacije pokličite 030 707 202

www.savvy.si

JETRA – očistimo svoja jetra

Jetra so drugi največji organ v našem telesu, ki opravljajo več kot 500 različnih funkcij. Med drugim proizvajajo več kot 95 odstotkov krvnih beljakovin, uravnavajo sladkor v krvi, presnavljajo maščobe, shranjujejo železo, poskrbijo za presnovo zaužite hrane, shranjujejo nekatera pomembna hranila in vitamine A, D, E, K in B12 ter razstrupljajo celotno telo. Iz črevesja se kri, v kateri so raztopljene hranilne snovi in tudi strupi iz okolja, konzervansi, barvila, stabilizatorji, neprestano pretaka v jetra. Jetra jih morajo odstraniti in poslati naprej očiščeno kri; odpadne snovi pa preusmeriti v črevesje, kjer se izločijo z blatom. Jetra skupaj z žolčnikom, žolčem, žolčevodom tvorijo pomemben sistem za presnovo maščob. Za pravilno delovanje je zelo pomembno, da je kapilarna mreža v jetrih in žolču dobro prepustna in ne zamaščena. Ob praznikih in zlasti v zimskem času se prehranjujemo s težko - mastno hrano, izpostavljeni smo onesnaženemu zraku kar še dodatno obremenjuje naša jetra.



Marija Miklič, prof. zdr. vzgoje s spec. znanji. Foto Ljuba Laharnar

Z nekaterimi živili, ki jih premore vsaka kuhinja se lahko uspešno lotimo očiščenja svojih jeter in s tem okrepimo jetrno delovanje.

Limone, grenivke, jabolka so odlični viri vitamina C in pektina, ki pospešujeta odstranjevanje toksinov iz našega telesa, s čimer se krepi jetrna funkcija.

Olivno in laneno olje – hladno stisnjena, odstranjujeta toksine, če spijemo 1 žlico olja zjutraj na tešče.

Česen, rdeča pesa, korenček, zelena listnata zelenjava in kapusnice so čistilci, ki že v majhnih količinah odlično vplivajo na čistilno funkcijo jeter. Vsebujejo veliko flavonoidov, betakarotena, klorofila. Kapusnice uničujejo celo karcinogene snovi.

Zeleni čaj vsebuje katehine, ki odlično vplivajo na delovanje jeter.

Vsa našeta živila je dobro čim večkrat vključiti v vsakodnevno prehrano in s tem zagotoviti dobro delovanje jeter. Za odstranjevanje prostih radikalov so zelo pomembni tudi antioksidanti, ki jih najdemo v vitaminih A, C, E, karotenoidi, flavonoidi, koencim Q10 ter minerali: selen, cink, baker, magnezij, železo in krom.

Dodatno čiščenje jeter je nujno kadar se borujemo s povišanimi maščobami v krvi (holesterol), slabo presnovo maščob, s težavami z vetrovi, z bolečinami v ramah, nadlahteh, v zgornjem delu hrbta, s kronično utrujenostjo in motnjami pri spanju. Čiščenje jeter izboljša splošno počutje in da telesu več energije. Za čiščenje se lahko odločamo mesečno, ali

pa občasno po prazničnih pojedinah oziroma preveč mastni hrani. Pri čiščenju lahko dejavno pomaga tudi padajoča luna.

Postopek čiščenja:

- dan ali dva se izogibamo mastni hrani in mesu,
- tretji dan do 14. ure uživamo samo sadje in zelenjavo (sveže stisnjene sadne in zelenjavnesokove); po 14. uri ne uživamo nobene hrane več; pijemo le vodo; ob 18. uri popijemo raztopino ene jedilne žlice grenke soli (dobi se v lekarni), ki jo pomešamo z 2 dl vode in z nekaj limoninega soka; ob 20. uri ponovno zmešamo eno jedilno žlico grenke soli z 2 dl vode in limoninim sokom ter to popijemo; ob 22. uri si pripravimo mešanico 125 ml olivnega olja, 170 ml soka grenivke, popijemo in gremo spat. Na predel jeter položimo termofor ali grelni blazino in v tem položaju ostanemo vsaj 20 minut.

Naslednje jutro ponovno spijemo mešanico grenke soli in limoninega soka, čez dve uri ponovno – še zadnjič spijemo raztopino grenke soli in limone in nato postopoma preidemo na normalno prehrano. Pričnemo s sadjem in dušeno zelenjavo, nemastnimi juhami in nemastnim mesom. Zjutraj, lahko pa tudi kasneje, se bo skozi črevesje pričelo izločanje. Lahko pride tudi do driske, v straniščni školjki se bo pojavil žolčni pesek rumene barve, lahko pa tudi holesterinski kristali, ki so rjave barve. Če je tega veliko, je čiščenje potrebno ponoviti čez dva dni in tako se bodo jetra res popolnoma očistila. Po čiščenju se na začetku lahko pojavi utrujenost, kasneje pa se bo vrnilo odlično počutje, veliko energije in sijoča polt.

Pripravila Marija Miklič

Skupina Semič

HIMNA

*Veselo na noge in urno na plan,
hitimo pred center pozdravit nov dan,
tam družba vesela se zjutraj dobi,
moči z gibanjem za ves dan pridobi.*

*Z mislijo lepo naj dan se začne,
pod vodstvom razgibajmo se,
naj sneg bo al' sonce, vseeno nam je,
v začetku nerodne, vse boljše nam gre.*

*Gremo v Semič, preden še ko sonce vzide,
da vdahneš sveži zrak,
ostaneš dolgo še krepak.*

*Gremo v Semič! Že v zvoniku ura bije,
vaja končana je,
počutimo se boljše že.*

Avtorica besedila Jana Draganjac
(Melodija »Veselo v Kamnik«)



prostovoljstvo.org



Jubilanti iz Vira, foto Frančiška Zupan

Leto 2016, leto jubilarantov v šoli zdravja na Viru!

V prestopnem letu 2016 smo na Viru imeli kar sedem jubilarantov od februarja naprej: Gabi, Tone, Mojca, Božena, Fani in Miro so praznovali sedemdeset let, Rafko pa osemdeset. Toliko jubilarantov med telovadci v enem letu ni kar tako.

Mnogo let je preteklo od tedaj, ko so prijokali na svet. Osemdeset ali sedemdeset let je dolga doba, a ko pogledamo nazaj, je minila kot bi mignil. Pa vendar se je v teh letih zgodilo marsikaj. Veliko dobrega, pa tudi slabega, a čas vse zabriše. Ostanjejo le še spomini, največkrat lepi.

Skupaj telovadimo in se počutimo kot ena družina. Marsikaj si zaupamo, se pošalimo, včasih se drug z drugim ne strinjamo, rešujemo probleme, si svetujemo... Med seboj smo prijazni, se družimo ob kavi in na izletih, praznujemo rojstne dneve; lepo nam je.

Naša glavna voditeljica telovadbe je Božena. Njena volja je železna. Pa vendar je vedno dobre volje, kar je zelo nalezljivo. V času dopusta vodenje prevzame Rafko, osemdesetletni mladenič, ki prekaša vse.

Našim jubilarantom iskreno čestitamo za častljiva leta in jim želimo vse najboljše in najlepše v prihodnosti, tako z nami kot brez nas, ter da bi jim zdravje še dolgo dobro služilo.

Zapisala Mari Koderman, skupina Vir

»Oranžne tete«

Lani smo v sodelovanju ČS nastopile na prireditvi Ljubljana zelena prestolnica Evrope 2016. Predstavitel našega društva, oziroma naše skupine je bila pred mestno hišo v Ljubljani.



Telovadba pred mestno hišo v Ljubljani, september 2016, foto Barbara Aljančič

Na srečanju društev ČS smo navezale stike z gospo ravnateljico OŠ Milana Šušteršiča. Šola se nahaja v neposredni bližini našega telovadišča. Dogovorili smo se, da ustvarimo medgeneracijsko sodelovanje v gibanju. Tako vsako sredo v tednu telovadimo skupaj z našimi malimi šolarji. Nadeli so nam vzdevek »Oranžne tete«. Srečanja so zelo prisrčna in igriva. Telovadbo v skupini vodimo tri članice, ki se redno izobražujemo. Poleg vadbe se družimo ob kavi, kolesarimo, hodimo, tečemo, pojemo v pevskih zborih. Nikoli nam ni dolgčas.

Zapisala Barbara Aljančič, Skupina BS3 Ljubljana

Praznik v Šoštanju

Članice skupine Šoštanj smo v začetku julija za širšo javnost organizirale koncert skupine Shamballa ob »Vili Mayer« v Šoštanju. Njihova glasba in nežni zvoki so nam pričarali prijeten večer in nas popeljali v meditacijo.

Že tretje leto zaporedoma, smo ob praznovanju obletnice aktivnega delovanja naše skupine tradicionalno posadile japonske vrbe pred Kulturnim domom Šoštanj in pripravile kulturni program.

Obeh dogodkov se je udeležil tudi župan Šoštanja, g. Darjo Menih. Njegovega obiska smo bile zelo vesele, saj je podpora občine za naše delovanje pomembna.

Zapisale: Članice SZ Šoštanj



Skupina Šoštanj foto Ljubica Donko



Štepanjci se ne damo, foto Antonija Jereb

HIMNA SKUPINE ŠTEPANJSKO NASELJE

(Na melodijo: /U Lublan pr' Šestic je eno lušno dekle.... /)

*U Lublan, u Štepanc energija kipi,
šola zdravja je tu, se skupina množi.
Zberemo se zato, da krepimo moči
in zbudimo se prav vsi.*

*Tisoč gibov na dan ne nar'dimo zaman,
prav zares ne zamenjamo, lažje gremo v nov dan.
V družbi dolgočas nam ni, dobre volje smo vsi,
tisoč gibov nas krepi.*

*Vse kar slabega je, mi odvržemo stran,
vse kar dobrega je pa povabimo k nam.
Se zahval'no za vse, si zaploskamo v dlan,
se podamo v novi dan, se podamo v novi dan.*

Avtorica teksta Antonija Jereb

Himna skupine Kranj NE ČAKAJ NA MAJ

*Ne čakaj pomladi,
Le pridi v naš raj.
Naredi to zase
In vedno bo maj.*

*Zdaj z nami razmigaj vse sklepe,
Pretegni se od glave do pete.*

*Nasmeh na obrazu,
Prijazen pozdrav,
Začel bo odslej tvoj dan.*

*Telo nič ne čaka,
Mu ura tik taka,
Kliče pomoč,
Vsak dan začnimo vsi pojoč.*

Besedilo Metka Štok (prepeva se na
napev skladatelja Boruta Lesjaka)

LEPO PO VRSTI

*Priznam, vse je res!
Preveč narobe sveta.
Kaj pa zdaj?*

*Dnevni seznam – lepo po vrsti,
nakupovalni seznam – lepo po vrsti.
Vsi, ki kaj hočejo – lepo po vrsti.
Tudi dan in noč sta lepo po vrsti.*

*Podprem si glavo in razmišljam.
Kje se je zalomilo?
Seveda, ni bilo po vrsti!
Tišina, lepa svetloba, nič –
to še ni na vrsti.*

In malo telovadbe v gozdu ne škodi!

Karmen Pulko, skupina Ljudski vrt

Skupina Dravograd HIMNA

*Leta so se nam nabrala,
za zdravje treba je skrbet,
mala družba se je zbrala,
da krepila bi izgled.*

*Marca smo se prvič zbrali,
migati pričeli smo,
vse predklone pomešali
in učili seskrbno.*

*Vsako jutro se dobili
in veselo ponovili.
Mišice smo okrepili
in naš duh močno zbistrili.*

*Levo, desno, sem in tja,
vaja boljše nam je šla.
Kljub vročini, se trudili
in pošteno prepotili.*

*Ni nas ustavil niti mraz,
vsa oprem a je za nas:
kapa, šal in rokavice
pa nam mraz ni šel na živce.*

Člani skupine Dravograd

Skupina Žabnica HIMNA

(poje se na melodijo ljudsk Kol'k'r kapljic...)

*Kol'k'r volje, da živiš, s »1000 gibi« se krepiš,
vsako jutro u narav, tud če nisi čist ta prav.
Živio, oj, živio, Oj živio na svet.*

*Al sonce je, al sneg al dež, vedno rad v skupino greš,
šola zdravja vabi te, u lep dan popelje te.
Živio, oj, živio, Oj živio na svet.*

Loka pri Mengšu HIMNA

*Sem deklica, mlada, vesela,
pravo sem loško dekle.
Ko zjutraj že dan se nam dela,
k telovadbi odpravimo se.
Tralala, tralala ...*

*Skačem jaz, skačeš ti,
telovadimo že vsi.
Gor in dol, sem in tja,
kmalu bomo spet doma.
Tralala, tralala ... Juhej!*

Avtorica Biserka Volasko Ocepek



UPOR VELIKEGA ŠTEVILA LJUDI PROTI OBSTOJEČI OBLASTI	CEVNA NAPE-LJAVA	STO LET STAR MOŠKI	NAŠA NEKDANJA DENARNA ENOTA	AMERIŠKA LETALKA EARHART	NOGO-METNI VRATAR OBLAK	PEVKA RUPEL	SKLADBA V SONATNI OBLIKI									NEKDANJA AMERIŠKA BOKSARKA (LAILA)	DOMAČA OBLIKA IMENA IGNAC	ŠVEDSKI SMUČAR-SKI CENTER
							MAŠČOBNO TKIVO PRI GOVEDU					MESTO V JUŽNI TURČIJI						
							ŠVEDSKI PESNIK HANSSON RIBJA KOŠČICA					ŽARGONSKI IZRAZ ZA SLIKARJA KONGOŠKA ŽIRAFA						
	TUREK, OSMAN																	
	KOPA-LIŠČE IN ZDRA-VILIŠČE JUGO-ZAHODNO OD NOVEGA MESTA NA DOLENJ-SKEM	POLITIK ŠASTRI RASTLINA Z DEBLOM IN VEJAMI				PRED-PLAČILO NAŠA PESNICA (MAJDA)					KOSTUMO- GRAFINJA VOGELNIK MALTNA OBLOGA				DIGITALNI ZAPIS S SKENER-JEM	NEMŠKI FILOZOF (IMMA-MUEL)	SPREJEM V SLUŽBO NA PRAKSO	NEKDANJA PAPEŽEVA KRONA
PREMIČNI ŽERJAV ZA GRADBENA DELA						DEL TRO-LEJBUSA DELOVANJE SKUPINE ZA CILJE							MORSKA RIBA S SPLO-ŠČENIM TELESOM					
SKRAJNI KONEC POLOTOKA			TAJ.V. RE-ZISER LEE REKA SKOZI FIRENCE				GLADKA BOMBAŽNA, VOLNENA TKANINA	VRSTA OMELA					JUŽNO DREVO PARISKA MODNA HIŠA					
HRVAŠKA IGRALKA BEGOVIĆ				ZA POLTON ZVIŠANI TON E				RAZVID PODATKOV NEKDANJI JAPONSKI DROBIŽ										
				PLUTOVINA														
NAŠ PISATELJ IN PESNIK (JANI)						PEVKA ZABAVNE GLASBE AMBROŽ						NOG. KLUB IZ MILANA JAPONSKA ŠOLA SLI-KARSTVA						
ZASTE-KLJENA ODPRTINA V STENI					ONASSISOV VZDEVEK					SPODNJI DEL POSODE					KANTON NA JUGO-ZAHODU ŠVICE	SLAVKO AVSENIK		
					ROMAN TOLSTOJA					NASLOV						DELUJOČA SILA		
TELESNA DEJAVNOST ZA KREPITEV ZMOGLJIVOSTI, TEKMOVANJE		ZNAK DRU-ŠTVA ŠOLA ZDRAVJA SKUPEK ŠOTOROV															ČLOVEK IZ ISTEGA KRAJA	DRAMA IVA BREŠANA
ŠKRJANEC TONE			BILJARDNA PALICA VECJA IZBOKLINA NA HRBTU				VKNJIŽBA	DEL TEDNA SRBSKO MOŠKO IME, ARSENJE					MESTO V INDIJI ZNAK PRED EPI-LEPSIJO					
HRVAŠKI OTOK V SREDNJEM JADRANU				SL. IGRA-LEC (IVAN) IZRASTEK V GORCIIH KITOV							SREDNJE-VEŠKA JADRNICA							
											DARILO							
DLAKE NAD OČESOM						GOVORNO PODAJANJE STRO-KOVNE SNOVI												
ELEK-TRONSKO VODENA NAPRAVA						ANTIČNO IME OTOKA VISA						ILUS-TRATOR						
NA TERENU OZNAČEN POTEK CESTE						DESNI PRITOK MOZELE V NEMČIJI						ANDREJ STARE				KOFI ANAN		

Skupina Portoval - Novo mesto

HIMNA

Nehajte si tarnat,
stokat in bentit,
če špeh se nabira
in debela je rit.

Pomembno je gibanje,
drgnenje in ribanje,
živeti aktivno,
razmišljati pozitivno.

Komur je vrednota zdravje,
na s čim se ukvarja.
Najpametneje pa je
včlaniti se všolo zdravja.

Naše punce so vesele,
prijetne in postavne.
Kjerkoli se pojavijo,
vsepovsod so glavne.

So vedno dobre volje,
vedre, polne smeha,
če povem vam po pravici,
vse so vredne greha.

Aktivno, pozitivno,
za fante je parola.
Če ni druge fizike,
prav pride kramp, lopata in »karjola«.

Fantje smo okras sveta,
to je le konstrukt,
če ni zraven lepih dam,
stranski smo produkt.

Zakaj čepeli bi doma,
čemerni in potrti,
gibati se je potrebno
od rojstva pa do smrti.

Avtor besedila Janko Miketič

Stražišče pri Kranju

HIMNA

Dekleta iz Stražišča

Zjutraj na telovadbo prihitimo,
1000 gibov

Naredimo in bolezen stran odpodimo.

Na koncu se pozdravimo
in vse dobro zaželimo,

Sebi pa čestitamo,
ko že zjutraj toliko dobrega

Za nov dan naredimo.

Avtorica Helena Kunstelj

Skupina Soteska pri Dolenjskih Toplicah

HIMNA

Soteska je prav lepa vas,
skoz njo teče Krka prav počas.
Ob Krki tej pa grad stoji,
spominja me na mlade dni.
Tam vsako jutro se dobimo,
soncu lep pozdrav mu podelimo,
se mater Zemlji zahvalimo,
mi, ki mir, ljubezen,
zdravja vsem želimo.

Leva, desna, ena, dva,
dan po jutru se pozna.
Leva, desna, en, dva, tri,
še srce se veseli.

Ko razmigajo naše se kosti,

Avtorica Ana Volf

PESEM

Razgibavanje skozi vse leto

Ko zjutraj se zbudimo,
že k telovadbi odhitimo,
veselo se pozdravimo
in manjši tek opravimo.

Razgibamo si vse telo,
da zdravje dolgo bi bilo,
na koncu še zapojemo
in šalam se nasmejemo.

Ovira niso zima, mraz,
ker tople kape varujejo nas.
Zimski dnevi hitro teko,
pomladno sonce nas ogrela bo.

Ptiček na veji bo žgolel
in za nas svojo melodijo imel,
tudi rožice rumeno zlate,
polepšajo zelene trate.

Poleti pa senčica mila,
z bližnjih vej nas bo ovila.
Za lepše poletne dni,
se sonce zjutraj radosti.

Se bo poletje poslovilo,
drevje listja natrosilo,
jesenska sapa z gora zapihala,
dolгим dnevom v slovo pomahala.

In že je leto naokrog,
mi pa bomo lahkkih nog,
pripravljeni na sneg in mraz,
saj prišel spet bo zimski čas.

Spesnila Malči Purič, skupina Preska



Razvanje Maribor

HIMNA

Po taktih Kekčeve pesmi zjutraj hitimo v
Šolo zdravja. Takole odmeva:

Jaz pa pojdem in z veseljem
telovadim vsaki dan,
zdravje srkam in se smejem,
se težavam res ne dam!

Zapisali Heda Uran in Helena Kozar

REŠITEV KRIŽANKE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79																						

Hoteli Bernardin

RESORTS & CONVENTION CENTER

*Ste za dobro
družbo
le korak
do morja?*

Ekskluzivna
ponudba za
člane društva

**ŠOLA
ZDRAVJA**

San Simon resort

★★★ / ★★★★★

Izola

Ponudba velja od
26.2. – 2.3.2017

128€

Polpenzion / osebo

Ponudba velja od
1.10. – 5.10.2017

140€

Polpenzion / osebo



Toplejši
morski zrak



Bazeni z
morsko vodo



Mediteranska
kulinarika

Bivanje vključuje:

- Namestitev v dvoposteljni sobi 3* ali 4* (glede na zasedenost)
- Bogat samopostrežni zajtrk in kosilo ali večerjo (možnost zamenjave)
- Uporabo notranjega bazena z ogrevano morsko vodo
- Prost vstop v energijski park Strunjan
- Uporabo dvorane
- Pester animacijski program
- Uporabo brezžičnega interneta
- Parkirni prostor

Vsako jutro ob 7.30
jutranja telovadba
1000 gibov.

**Za prvih 50 prijav
članov enoposteljna
soba BREZ doplačila.
AKTIVNOSTI proti
doplačilu:**

- Prevoz na lokacijo namestitve
- Izlet z ladjico
- Ogled Sečoveljskih solin

Hotel Salinera

★★★ / ★★★★★

Strunjan

Ponudba velja od
21.5. – 25.5.2017

140€

4 noči / 5 dni
/ polpenzion / osebo