Eno leto ŠOLE ZDRAVJA Grosuplje

Na povabilo Univerze za tretjo življenjsko obdobje nam je v oktobru 2014 v knjižnici Grosuplje dr. Nikolay Grishin predaval o pomembnosti vsakdanje telesne dejavnosti za človeka, posebej še o pomembnosti za starejšo generacijo. S telovadbo upočasnimo staranje, obenem pa odganjamo zdravnika od doma. Precej prebivalcev Grosupljega je to modrost sprejelo za svojo. Kmalu po predavanju smo ustanovili telovadno skupino, ki telovadi pred Domom starejših občanov v Grosupljem. Sčasoma se je oblikovalo trdno jedro te skupine. Vsako jutro se veseli in zardelih lic srečujemo in telovadimo ne glede na vreme. Če dežuje ali je mraz, to nas ne odvrne od namere nekaj dobrega za svoje zdravje storiti. Na telovadbo prihaja vsak 15 do 25 udeležencev.

Poleg telovadbe skrbimo tudi za izobraževanje prostovoljcev, voditeljev telovadbe. Obiskujemo seminarje, kjer nas poučujejo strokovnjaki za gibanje telesa, strokovnjaki za psihologijo, medicino. V skupini nas je šest voditeljev telovadbe in odpravili smo se tudi na letošnji zadnji seminar v Novem Mestu. Predaval je dr. Nikolay Grishin, ustanovitelj gibanja Šola zdravja. Oktobra smo pomagali pri ustanavljanju nove skupine telovadcev v Ivančni Gorici, v novembru smo pomagali pri vodenju telovadbe novoustanovljeni skupini v Zagradcu.

Spomladi je bila ustanovljena še druga skupina telovadcev, ki deluje pred Domom kulture na Grosupljem.

Letos septembra smo svojo dejavnost predstavili tudi na vsakoletni prireditvi Grosuplje v jeseni. Oblečeni v naše tradicionalne oranžne majice smo pred obiskovalci prireditve odtelovadili vaje 1000 gibov, imeli pa smo tudi svojo stojnico z informacijskimi materiali.Smo dobro uigrana ekipa in za prvo obletnico našega dela smo si privoščili pohod na Ostri vrh nad Čušperkom. Ogledali smo si še razvaline Starega gradu. Uživali smo ob lepem jesenskem vremenu. Na vrhu je že sijalo sonce in z zanimanjem smo opazovali, kako sonce»topi« meglo v dolini. Odkrivati so se nam začeli biseri naše okolice: hrib Kopanj z Marijino cerkvijo, v ozadju »jezera« na Radenskem polju, vasice na obrobnih hribih ter v daljavi naše mesto Grosuplje. Prijetno druženje smo zaključili v lokalu Limberk na Veliki Račni.

Vabimo vse, ki za svoje zdravje želite narediti nekaj dobrega, da se nam zjutraj ob 7.30 pridružite pri telovadbi pred Domom starejših občanov v Grosupljem.

Druga skupina pa vas vabi na telovadbo ob 8.00 pred Domom kulture v Grosupljem.

Napisal: Anton Rajh, Grosuplje, 24. 11. 2015, Fotografije: Anton Rajh