

Dobro jutro, na zdravje!



tek osamljenosti, socialne izključenosti in depresije. Mnogi mislijo, da tega ne zmorejo, ampak vsak dela, kolikor lahko. »Telovadimo sproščeno, ne teknujemo med sabo. Marsikdo se tu odpre, ker nima svojcev, je sam. Skupina zelo drži skupaj, o politiki se ne pogovarjamo, ne opravljamo, smo prijatelji, tukaj se, smo ena velika družina,« so povedale vaditeljice prostovoljke Tončka, Darja, Zofiga in Silva. Poleg vsakodnevnih telovadbe društvo poskrbi tudi za izobraževanje, člani imajo možnost pridobivanja novega znanja, udeležujejo se predavanj za učenje spomina, o prehrani, poletni plavaljo. Zofiga je navdušena dodala: »Sodelujemo v pevski skupini Šole zdravja Domžale in v folklorni skupini Češninke. Nastopamo v domovih za ostarele, vrtcih, na občinskih proslavah.« Medgeneracijsko sodelujejo, vsaka skupina vsaj enkrat na leto obišče vrtce ali šolo, kjer z otroki skupaj telovadijo.

Predavanja, delavnice

Namen Šole zdravja je posameznikom dati osnovne podatke, kako čim bolje živeti, zato organizirajo tudi predavanja in praktične delavnice z različnimi strokovnjaki. Organizirajo vselovenska in regijska srečanja, letos bodo maja in junij.

Foto Mojca Demšar

KAKOVOSTNO IN ZDRAVO ŽIVLJENJE JE odvisno od posameznikov, njihovih navad in hobijev. Pomembno je druženje, da ne sedimo doma in čakamo, pomembno je, da nismo sami.

MOJCA DEMŠAR

Ko sem predsednico Društva šola zdravlja, ki poskuša jutranjo telovadbo razpresti po vsej Sloveniji, Zdenko Katlič poklicala po telefonu, mi je odgovorila: »Vsak dan imamo ob 7.30 telovadbo, pridružite se nam in boste najboljše spoznali, kdo smo in kaj delamo.«

Odppravila sem se v športni park Domžale in od daleč zagledala skupino približno dvajsetih telovadk in telovadcev. V oranžni barvi, ki pomeni veselje (rumena kot svetloba in sonce) ter močno energijo (rdeča kot ogenj in energija). Telovadilo vsako jutro, razen ob nedeljah in praznikih, po vsej Sloveniji med 7.30 in 8. uro, na prostem, v bližini doma, v vseh letnih časih, od športnih parkov do igrišč, ob morju ... Pomembno je, da v naravi in blizu doma. »Telovadbo vodijo usposobljeni vaditelji prostovoljci. Vsaka skupina jih ima od štiri do pet, ki jih izobražujemo,« pove sogovornica.

Himnično

V 30 minutah se razgibajo vsi sklepi in vse mišične skupine. Začne se pri dlaneh, konča pri podplatih. S tem se ohranjajo funkcionalne sposobnosti in se dosežeta boljša gibljivost telesa ter ravnotežje. Za konec jih v novi dan pospremi pesem. Skoraj vsaka skupina ima svojo himno, več kot 120 jih je.

Telovadi lahko vsak, ki si želi vadbe na prostem. Vadba ni zahtevna, ni potrebna predhodna kondicijska pripravljenost, tudi draga športna oprema ne in vse je brezplačno. Delajo po svojih zmožnostih in sposobnostih. Zazeleno pa je, da se včlanite v društvo, plačate članarino 20 evrov za eno leto in s tem podprete aktivnosti društva. »Veliko je upokojenk in upokojenцев, predvsem žensk, zato smo letos sklenili, da medse povabimo čim več moških pa tudi zaposlene in brezposelne. To ni samo za starejše, lah-

ko se nam pridružite tudi pred službo ali če delate doma in si sami uredite urnik.« Pravi Katličeva in nadaljuje: »Kot predsednica skrbim za izobraževanje, organiziram srečanja, ukvarjam se z razpisi, veliko sem na terenu med skupinami, ker te potrebujejo precej spodbude, motivacije in pozornosti.« Dobro sodelujejo z lokalnim okoljem, v katerem skupine delujejo, vrtci, šolani, zdravstvenimi domovi, občinami in drugimi društvi. Nekateri kraji so kar zaživeji, odkar je zjutraj opaziti oranžno barvo. »Veseli smo, da se naše vadbe občasno udeležijo tudi župani. Ljudem to veliko pomeni, jim daje motivacijo, da so opazeni, pohvaljeni ... Med ljudmi je žal še preveč kompleksov, stereotipov, največ pa izgovorov, da je jutranja ura prezgodnja.«

Cilj društva je pripeljati telovadbo v vsak kraj, vsako vas, vsako naselje, trenutno so aktivni v 55 občinah in zdaj, ko njih sofinancira ministstvo za zdravje, se vsako leto število aktivnih občin povečuje. Naštejemo jih nekaj:

Piran, Ptuj, Ljubljana ...

V Ljubljani jih je 21, v Domžalah sedem, v Piranu in na Ptuju pet, v Kamniku štiri, v Mengšu, Mariboru in Škofji Loki po tri pa dve v Velenju.

Jutranja telovadba izboljšuje fizično in psihično stanje posameznika. Zaradi boljše gibljivosti telesa se zmanjšuje telesna teža, tudi druge težave, kronične bolezni se manjšajo ali celo izginejo. Zaradi gibanja v naravi in prijetnega druženja se izboljša psihično stanje, manjši je občut-

**STANE: »DAN SE ZAČNE ZJUTRAJ,
z veseljem, nasmehom, dobro
voljo in razgibano.«**

ja v širnejših Toplicah, Kranju, Mostu na Soci, jeseni v Beli krajini. »Lani nas je bilo več kot tisoč v Piranu, letos bomo to ponovili septembra. Lepo je videti na Tartinijevem tigu toliko telovadcev, pa vsi v oranžni barvi,« je poudarila Zdenka Katlič.

In ko smo sedeli ob kavi v bližnjem lokalu, sem spoznala, da so to srčni ljudje, polni dobre volje in pozitivne energije. Ljudje, ki bi radi kaj naredili za svoje zdravje in telovadili po svojih zmožnostih in sposobnostih. Sicer pa, na končan z besedami naše sogovornice: »Vsak dan imamo ob 7.30 telovadbo, pridite, pridružite se nam in tako boste najboljše spoznali, kdo smo in kaj delamo.«

Deset let

Šola zdravlja deluje približno deset let, leta 2011 pa jim je Ministristvo RS za izobraževanje, znanost in šport dodelilo status društva v javnem interesu. Idejni vodja in ustanovitelj projekta je dr. Nikolaj Gršič, poleg njega še Ema Petkovič iz Pirana in Zdenka Katlič iz Domžal kot predsednica društva. Skupin je več kot 120, članov in članic več kot 3000, pokrite so vse regije z manjšimi sivimi conami v Prekmurju, Ribičnici, Kočevju, Posočju, Logatcu.

STANE