

Po jutru se dan pozna

Ormoški knjižničarji

V letošnjo jesen stopa ormoška knjižnica aktivno, in sicer telesno aktivno!

22. oktobra nas bo obiskal in nagovoril dr. Grishin Nikolay, ustanovitelj in idejni vodja projekta Šola zdravja v Sloveniji. Kot zdravnik je opazil, da zgolj pisanje receptov ni rešitev za izboljšanje zdravja človeka. Ljudje se premalo gibajo, nezdravo prehranjujejo in imajo slabe življenjske navade. Zato je več let razmišljal, kako pomagati preprostemu človeku. Imamo avtošole, glasbene šole, likovne šole, razne strokovne šole, nimamo pa šole za osnovno izobraževanje o zdravju. Zato je leta 2006 organiziral v Celju prvo skupino Šole zdravja. Danes v Sloveniji deluje že 50 skupin, pridobili pa so si tudi status društva, ki deluje v javnem interesu na področju športa. Sofinancira pa jih Ministrstvo za zdravje.

sestavil dr. Nikolay Grishin, in se imenujejo »1000 gibov«. Vse vaje se izvajajo stoje. V 30 minutah se razgibajo vsi sklepi telesa in vse mišične skupine. Začne se pri dlaneh, konča pa pri podplatih. S tem se ohranjajo funkcionalne sposobnosti, dosežejo se boljša gibljivost, okretnost telesa ter ravnovesje.

Gre za odličen primer, kako se lahko skupnost samoorganizira in ljudem omogoči postopne spremembe v življenjskem slogu, kar pomeni več gibanja, druženja in prijetnega preživljanja prostega časa, posledično pa tudi boljše zdravje. Programa se lahko udeleži vsakdo, ne glede na družbenoekonomski položaj, spol in starost. Šola zdravja pomaga širiti zavedanje, da za ohranjanje zdravja ni potrebna intenzivna in naporna vadba, pač pa redna vsakodnevna telesna dejavnost v krogu znancev in prijateljev, ki pripomore tudi k izgradnji spodbudne socialne mreže in

opore posamezniku.

Jutranjo telovadbo si pri-
zadevajo pripeljati v vsak
kraj po Sloveniji. To jesen
prihajajo tudi v Ormož,
natančneje, v ormoško
knjižnico. Dvorišče s po-
krito teraso nudi idealen
prostor za razgibavanje,
druženje in aktiven vstop
v nov dan. Po telovadbi,
ob 8. uri, ko se odpro še
vrata knjižnice pa se lah-

»Počutim se mlajšo, gibčnejšo in zopet vidim sončni vzhod ...«

Osnovna aktivnost društva Šola zdravja je jutranja telovadba na prostem.

Vsak dan (razen nedelje in praznikov) se zbirajo ob 7.30 v vseh letnih časih, v bližini bivanja posameznika, zunaj na prostem. Vaje so preproste in niso težke, primerne so za vsakogar, vodijo pa jih usposobljeni prostovoljci. Gre za sklepne vaje, ki jih je

ko druženje nadaljuje ob kavnem napitku, prebiranju dnevnega časopisja ali brskanju za dobrimi knjigami po knjižnih policah.

Vsak trenutek je lahko nov začetek je naslov knjige dr. Nikolaya Grishina, s katero vas vabimo, da se nam pridružite na njegovem predavanju. Ta jesen pa naj bo za vse nas prelomna, da naredimo nekaj za ohranjanje svojega zdravja, krepkost telesa in iskričnost uma! ◀

Foto: HOST

