

Program Finančnega mehanizma EGP in Norveškega finančnega mehanizma,
Sklad za nevladne in neprofitne organizacije



POROČILO O DELAVNICAH V NADALJEVALNI ŠOLI ZA KVČB V ROGAŠKI SLATINI 11. 06. – 14. 06. 2009

Na željo udeležencev začetne šole je bila nadaljevalna šola za KVČB organizirana v obliki različnih delavnic z več aktivnosti. Šola je potekala v Rogaški Slatini od 11. 06. 2009 do 14. 06. 2009 v hotelu Sava.

Veseli smo bili, da je bila izbrana tema, ki smo jo največkrat omenjali, saj je gibanje velikokrat tisto, česar ne zmoremo ali ne smemo.

V četrtek, 11. 06. 2009 popoldne smo se udeleženci zbrali in namestili v hotelu, nakar je sledilo medsebojno spoznavanje in predstavitev na malce drugačen način. Zatem je sledilo predavanje ga. Divne Klanfar - POMEN GIBANJA ZA ZDRAVJE, seznanili smo se s koristmi telesne dejavnosti za zdravje, spoznali zdrav življenjski slog, se našli v piramidi telesne dejavnosti, si zapomnili naj telesni vadbi namenimo vsaj pol ure dnevno in še kaj zanimivega bi se našlo. Čeprav smo nekatera dejstva že poznali, je bilo prav, da jih človek sliši še enkrat in si jih tako bolj zapomni. Veliko informacij pa je bilo koristnih, novih in so bile vezane na bolnika s KVČB.

V petek, 12. 06. 2009 dopoldne je imel predavanje g. Dušan Baraga, dr. med. - O OSTEOPOROZI IN POMENU REKREACIJE ZA PREPREČEVANJE NASTANKA. Slišali smo, da je osteoporoza sistemska bolezen skeleta, za katero je značilna nizka kostna gostota, se seznanili s sestavo kosti, s tehniko merjenja kostne gostote, z zdravili za zdravljenje, kaj lahko sami storimo za preprečevanje bolezni (prehrana, telesna aktivnost,...) in še druge koristne informacije. Predavanje je bilo izčrpno, strokovno in zanimivo za udeležence, saj ima večina bolnikov s KVČB tudi osteoporozo, ki jo bolj ali manj uspešno zdravimo.

Po predavanju in odgovorih na vprašanja je fizioterapevtka, ga. Andreja Bršan izvedla praktičen prikaz vaj za preprečevanje osteoporoze. Seveda smo z njo

aktivno sodelovali in telovadili tudi vsi udeleženci in če bomo vsaj kakšno vajo izvedli tudi doma, je namen dosežen.

Po odmoru in kosilu, ki se je še kako prileglo, smo se zbrali pred hotelom skupaj z voditeljem g. Rafaelom Zupancem. Dobili smo pohodne palice in se seznanili s pravili nordijske hoje. Nato smo se odpravili na bližnji hrib Janino, kjer smo med hojo prakticirali pridobljeno znanje. Čeprav je bilo ravno po dežju, nas to v zagnanosti in vnemi ni prav nič motilo. Ko smo prispeli na hrib, smo si lahko okolico pogledali še iz razglednega stolpa, nato pa smo v gosjem redu, po nordijsko, krenili v dolino. Bili smo prijetno utrujeni ter oboroženi z novim znanjem, ki ga bomo s pridom uporabili tudi vsak zase.

V soboto, 13. 06. 2009 smo dopoldne prisluhnili zanimivemu predavanju, z nam dokaj neznano temo – VPLIV VADBE NA ZDRAVJE S STALIŠČA KITAJSKE TRADICIONALNE MEDICINE. Pozorno smo prisluhnili predavatelju g. Janiju Osojniku. Čeprav nam je poznano, da tradicionalna kitajska medicina obravnava človeka kot celoto, smo izvedeli še marsikaj. Da je zdravje ravnotežje dveh ravnotežij – notranjega in zunanjega; da v kitajski medicini obstaja model 5 elementov, ki omogočajo ravnotežje (les, ogenj, zemlja, kovina in voda); da se glavna energija, ki kroži po telesu imenuje CHI; kako naša čustva vplivajo na določen organ; katero prehrano moramo črtati iz našega jedilnika in da je zdravljenje po kitajski medicini le podporno.

Po krajšem odmoru in odgovorom na vprašanja, smo se naučili pravilnega dihanja s prepono in nekaj vaj iz TAI – CHI – ja.

Mogoče bi drugič vadbi TAI – CHI – ja posvetili več časa, saj se je večina udeležencev z njo srečala prvič in bi si jo želeli bolj usvojiti.

V popoldanskem času smo spoznali teoretične in praktične osnove joge, katere vaje smo z veseljem in trudom izvajali udeleženci.

V nedeljo, 14. 06. 2009 smo v lepem, sončnem vremenu na terasi hotela osvajali osnove pilatesa pod vodstvom g. Rafaela Zupanca, ter izvajali praktične vaje. V zadovoljstvo udeležencev je čas namenjen vadbi kar hitro minil. Da smo vse dni intenzivno in po svojih zmožnostih izvajali vaje, so nas opozarjale rahle bolečine v mišicah in sklepkih.

Po odmoru, ki je bil namenjen tudi odjavi iz hotela, smo se zbrali v predavalnici, kjer smo zaključili naše srečanje še z individualno verbalno in pisno evalvacijo. Vsi udeleženci so pozitivno ocenili program letošnje šole, izbor predavateljev, predvsem pa veliko aktivnosti, ki so spremljale program. Zadovoljstvo so izrazili tudi nad izbiro kraja oziroma prostorov hotela v Rogaški Slatini. Kljub vsakodnevnim telesnim dejavnostim smo se zvečer, oziroma v prostih terminih med predavanji, posluževali še ostalih hotelskih storitev, ki so nam bile na volje (plavanje v bazenu, fitness, savna, večerno druženje ob glasbi, ...).

Prijetno, prijateljsko vzdušje, ki je vladalo v teh dneh, je bila potrditev tudi za organizatorje, da so dobro planirali oziroma izbrali program, za kar jim gre od vseh udeležencev še posebna zahvala.

MIRA Juvančič

Vodja projekta:
Darja FIŠER