

Šola za odrasle osebe s KVČB v Rogaški Slatini - nadaljevalna stopnja

od 13.05.2010 do 16. 05 2010

Prav nič nas ni motilo, da se je nadaljevalna šola pričela na 13. v mesecu maju, saj je to mesec, ko se tudi ljudje odenemo z najboljšo voljo in energijo in prav nič nam ni težko preskakovati ovir in doseči cilj - napolniti vse naše celice z optimizmom, dobrim razpoloženjem, smehom in poglobljenimi osebnimi kontakti. In prav to so nam dali trije dnevi nadaljevalne šole v Rogaški Slatini.

Prvi dan, bil je četrtek, smo se udeleženci zbrali v popoldanskih urah v hotelu Sava v Rogaški Slatini. V hotelu so še vedno potekala zaključna dela po temeljiti prenovi. Hotel si resnično zasluži dobro oceno.

Malo po 17. uri je sledilo spoznavanje udeležencev. Nekateri smo že stari znanci, z ostalimi, s katerimi smo se srečalo prvič, pa smo navezali stike na prav poseben način, ki ga je pripravila naša Mira Juvančič. Z nitjo pričakovanj smo spletli mrežo prijateljstva in ene prav posebne energije, ki nas je družila vse tri dni našega druženja. Hvala Mira.

Temu je sledilo predavanje Divne Klanfar z naslovom Pomen gibanja za zdravje. Gibanje je resnično pomemben dejavnik skozi vse naše življenje. In sedaj, ko se borimo vsak dan, da izboljšamo to naše zdravstveno stanje, je resnično pomembno, da vsak dan namenimo vsaj pol ure časa telesni vadbi. Vse informacije so bile koristne in sedaj je na nas, da teorijo prenesemo v prakso.

Drugi dan smo po zajtrku prisluhnili Dušanu Baragi, in sicer nam je predstavil na zelo enostaven pa še vedno na zelo strokoven način temo z naslovom Osteoporoza in pomen rekreacije za preprečitev nastanka le te. Predavanje je bilo zelo izčrpno in zanimivo za vse udeležence. Izvedeli smo, kaj lahko storimo sami, da omilimo težave, v kolikor bolezen že imamo, oziroma, kako jo odložimo na čim kasnejši čas. Vemo, da je osteoporoza sistemska bolezen, ki jo zaznamo šele takrat, ko si zlomimo že pri lažjem padcu roko, rebro ali kakšno drugo kost. Dr. Baraga je odgovarjal tudi na naša vprašanja. Ponovno so bile izrečene besede - veliko se da preprečiti ali pa vsaj ublažiti z gibanjem.

Po predavanju je fizioterapevtka Andreja Brlan izvedla praktičen prikaz vaj za preprečitev osteoporoze. Prav pridno smo vsi udeleženci vaje izvajali in si obljubili, da bomo vsaj katero izmed njih izvedli tudi doma.

Vajam je sledil daljši odmor in seveda kosilo.

Za popoldanski čas je bila na sporedu nordijska hoja. Kar takole z malim strahom smo pogledovali v nebo. Vremenska napoved zjutraj ni bila ravno preveč obetavna, vendar prav tiste ure je v naše neizmerno veselje sijalo sonce. Vsak izmed nas je dobil palice, ki so za tako hojo potrebne in smo šli proti hribčku Janina, ki je na nasprotni strani hotela Sava. Preden smo se podali v hrib nas je vaditelj Dejan seznanil, kako držati palice, kako usmerjati korak in sploh zakaj je tak način hoje tako koristen za naše telo. In smo šli. Na vrhu hriba se je odprl čudovit razgled na okoliške hribe in tisto pomladansko popoldne nas je res objelo z vsemi svojimi čari.

Prav nič utrujeni smo prišli v dolino. V nas pa so ostala spoznanja, da tale nordijska hoja ni prav nič težkega in da resnično pripomore k boljši drži telesa in da del obremenitev pri hoji prevzamejo tudi roke.

Do večerje smo imeli kar veliko časa za izmenjavo izkušenj povezanih s prehrano, načini sproščanja in še marsikaj drugega. Bilo je prijetno in vsi smo bili enotnega mnenja, da nas dobra volja rešuje pred zdravnikovimi rokami. Razpoloženje, smeh, počitek in sreča dajejo zdravju nov zlati sijaj in vse to smo okusili.

Po prijetnem petkovem večernem druženju in plesu, smo se zbudili v deževno sobotno jutro. Pa nič zato, saj smo dopoldan prisluhnili zanimivemu predavanju, z nam dokaj neznano temo in sicer Splošno o Kitajski tradicionalni medicini, njen pogled na vadbo in vpliv vadbe na zdravje. Pozorno smo prisluhnili predavateljici Živi Licul Vadnjal. Čeprav nam je poznano, da tradicionalna kitajska medicina obravnava človeka kot celoto, smo izvedeli še marsikaj. Izvedeli smo, da je zdravje skupek dveh ravnotežij – notranjega in zunanjega; da v kitajski medicini obstaja model 5-ih elementov (les, ogenj, zemlja, kovina in voda), ki omogočajo ravnotežje; da se glavna energija, ki kroži po telesu, imenuje CHI. Seznanili smo se s tem, kako naša čustva vplivajo na določen organ, katero prehrano moramo črtati iz našega jedilnika in da je zdravljenje po Kitajski medicini le podporno.

Po odgovorih na vprašanja, ki smo jih zastavili, smo se naučili pravilnega dihanja s trebušno predpono in nekaj vaj iz TAI-CHI-ja in CHI-gonga.

Po kosilu smo imeli daljši odmor, ki smo ga izkoristili za individualne aktivnosti.

Po popoldanskem času smo z animatorjem hotela, v katerem smo bivali, spoznavali osnove joge, najprej malo teoretično, potem pa smo vaje joge z veseljem tudi izvajali, ter se ob tem kar malo namučili.

V nedeljo, zadnji dan našega bivanja smo pod vodstvom fizioterapevtke, izvajali praktično vadbo-pilates . V zadovoljstvo udeležencev je čas, namenjen vadbi hitro minil. Rahle bolečine v mišicah in sklepah so nam potrjevale, da smo vaje vse dni izvajali intenzivno, seveda po svojih zmožnostih.

Po odmoru smo se zbrali v predavalnici, kjer smo zaključili naše srečanje še z individualno verbalno in pisno evalvacijo. Vsem udeležencem je bil program letošnje šole všeč, prav tako so bili zadovoljni s številnimi izbranimi aktivnostmi, ki so spremljale program, ter vse našeto ocenili pozitivno. Zadovoljstvo so izrazili tudi na izbiro kraja in hotela v Rogaški Slatini.

Kljub vsakodnevni telesni dejavnosti, smo v prostih terminih med predavanji koristili še ostale hotelske storitve, ki so nam bile na voljo(plavanje v bazenu, fitnes, savna, masaža in večerna druženja ob glasbi s plesom...).

Nadaljevalna šola nam je prinesla obilo novega znanja in dobrega razpoloženja. Že sama sprememba okolja in sošolci – bili smo ves čas sproščeni in zadovoljni... - vse to je neponovljivo. Medsebojno druženje nas je spodbudilo k pozitivnemu razmišljanju in pripeljalo do spoznanja, da nas bolezen združuje in povezuje, ter da v boleznih nismo sami.

Prijetno, prijateljsko vzdušje, ki je vladalo v teh dneh, je bila potrditev tudi za organizatorje(Mateja, Dušan), da so dobro izbrali program, za kar se jim vsi udeleženci še posebej zahvaljujemo.

Še enkrat hvala, ker ste nam omogočili udeležbo

Evgenija in Vera