



---

## **Poročilo šole za osebe s KVČB " Pomen gibanja za osebe s KVČB"**

Matija Mastnak

V Rogaška Slatini je med 8. 9. in 11. 9.2016 v hotelu Sava-Zagreb potekala nadaljevalna šola za osebe s KVČB, ki jo je organiziralo Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen. Tokratne delavnice so se imenovalе »Pomen gibanja za osebe s KVČB«.

ČETRTEK, 8. 9.

Prvi dan šole smo bili vsi udeleženci nekoliko nestrpni. Tisti, ki imamo za sabo že kar nekaj delavnic, smo se predvsem spraševali kdo vse bo prišel, bomo v Rogaški Slatini videli znane obraze, koliko od sošolcev bo novih in ali bo tudi tokratne delavnice tako odlično organizirane kot so bile vse do zdaj. Tudi tiste z nekoliko manjšo kilometrino so pred prihodom najbrž begale podobne misli. A, ko smo se nastanili po sobah in se nato zbrali pred kongresnim centrom Tempelj, je uvodna trema hitro popustila. Številni so se ob ponovnem snidenju začeli objemati, nekateri smo se zadovoljili s krepkim stiskom rok.

Pobudo v učilnici je, kot vedno, prevzela sošolka Mira. Prebrala je nekaj lepih misli, kmalu je padel vic (za katere je bil zadolžen predvsem vedno veseli Sandi) in led je bil prebit. Vsak iz med nas je nekomu iz skupine podaril butarico iz sivke. Nato smo se vsak posebej predstavili, ob tem pa smo morali izpostaviti eno dobro lastnost, ki nas najbolj zaznamuje. Marsikdo je pri tem imel kar nekaj težav. KVČB je namreč bolezen, ki žal velikokrat načne samozavest bolnika. A kot pravi Kosobrin iz Kekca: »za vsako bolezen raste ena rož'ca«. Delavnice, ki jih organizira društvo, pa so odlično zdravilo za dvig nizke samopodobe.

Društvo za KVČB je predstavila njena predsednica Mateja Saje. Seznanila nas je z dejavnostmi (teh je res veliko), ki jih je društvo organiziralo v preteklosti in s programom tokratne šole.

Sledila je prva delavnica »Pomen gibanja za zdravje«, ki jo je vodila univ. dipl. soc. ped. Divna Klanfar. Na srce nam je položila, da je gibanje eden glavnih instrumentov za ohranitev zdravja. Z boleznijo se človek veliko lažje spopade, če je v dobri fizični kondiciji. Mentorica pravi, da je vsak dan dobro biti telesno aktiven najmanj 30 minut. Ker pa nepravilno izvedene vaje, lahko naredijo več škode kot koristi, je predavateljica nekatere vaje pokazala tudi v praksi.

Po prvi večerji v hotelu (izbira je bila res pestra), je sledilo druženje ob živi glasbi. Številni so zaplesali ter tako dokazali, da so resno vzeli nasvet o pomenu gibanja.

PETEK, 9. 9.

Petkovo jutro smo začeli z zajtrkom in nekaj obveznimi objemi, ki jih je spodbudila sošolka Mira. Tako smo polni elana prisluhnili dopoldanskem predavanju o Jogi, ki nam jo je predstavila diplomirana medicinska sestra Petra Globočnik. Čeprav je bilo predavanje delavnice »Joga. Teorija in praksa. Vaje za prebavila« zelo zanimivo in nadvse poučno, pa je udeležence najbolj navdušil praktični del.

Po nekaj urnem oddihu, ko smo imeli čas tudi za »Odprto kuhno«, ki je presenetljivo zalutala v Rogaško Slatino, nam je profesorica športne vzgoje asist. dr. Darja Ažman predstavila vaje proti bolečinam in nordijsko hojo.

Kljub temu, da hodimo že od rojstva, pa je imel marsikdo kar nekaj težav pri hoji s palicami. Eden glavnih elementov te discipline je koordinacija, palice so le podaljšek rok. Zanimivo predavanje smo zaključili s sprehodom v naravo.

Petek smo sklenili z večerjo in druženjem ob glasbi. Spet se je plesalo in smejala.

SOBOTA, 10. 9.

Zajtrk, objemi, kakšne vic in že se je začelo predavanje »Živeti preprosto pomeni preprosto živeti (pogled kitajske tradicionalne medicine na vadbo in vpliv vadbe na zdravje)«. Predavatelj Matej Cvikl nas ni seznanil le z osnovami kitajske medicine, ampak tudi s kitajsko filozofijo. Ta nas oč, da telo in duh nista ločena in, da je vsak organ medsebojno povezan. Vsak organ pa je nosilec določenega čustva, tako pozitivnega kot negativnega, in za ohranjanje zdravje je bistveno vzdrževanje notranjega ravnovesja.

Matej Cvikl je predavanja nadgradil še s praktičnim prikazom TA – CHI-ja. Te starodavne kitajske vaje so namenjene zbiranju energije in ne porabljanju. Cilj pa je ponovna vzpostavitev notranjega energetskega ravnovesja.

Ko se je dan prevesil v popoldne, so nekateri odšli na kosilo, nekateri na sprehod, nekateri so malo zadremali. Po odmoru pa smo skupaj prisluhnili zdravnici Maji Živec-Kozlevčar, dr. med. spec. fiziater. Predavala nam je o osteoporozi in o pomenu gibanja za preprečitev njenega nastanka.

Sobotna predavanja smo zaključili s pilatesom, ki ga je vodila mlada in simpatična diplomirana fizioterapevtka.

Zvečer, tako kot prejšnja dneva, je bila najprej na vrsti večerja, potem kozarček ob glasbi. Večer je z nastopom popestril mlad plesni par, ki se že vrsto odeležuje mednarodnih tekmovanj.

NEDELJA, 11. 9.

Po zajtrku, ki je vsaj meni šel nekoliko manj v slast, saj sem se zavedal, da se približuje čas slovesa, smo se še poslednjič zbrali v predavalnici. Vsak izmed nas je podal pismeno in ustno oceno delavnic. Če gre soditi po tem kar je bilo slišati, so bile delavnice vrhunsko organizirane. Ko so Mira in Sandi, ter še kdo, povedali nekaj vicov, smo prijeli diplome. Na veliko presenečenje vseh, smo prav vsi dosegli odličen uspeh. Sledila je le še gasilska slika, potem pa smo si pomahali v slovo.

Poudariti je treba, da smo veliko odnesli tudi od medsebojnih pogovorov. Delitev izkušenj, ki jih imamo KVČB-jevci s kronom ali kolitisom, je zelo pomembno pri premagovanju vsakodnevnih ovir. Za pripravo delavnice smo se predsednici Mateji Saje, ker se letos srečuje z »Abrahamom«, zahvalili še s skromnim darilom. Mi pa smo si zaželeli, da bo z moževo pomočjo, skupaj z nepogrešljivim podpredsednikom in zdravnikom Dušanom Barago, čim prej pripravila novo delavnico.