

Zdravi in aktivni starejši

Ljudska univerza Jesenice med svoje dejavnosti vključuje tudi Univerzo za starejše. S sekcijama Zdravje in Umska vadba se vanje vključujejo tudi starejši iz občine Kranjska Gora.

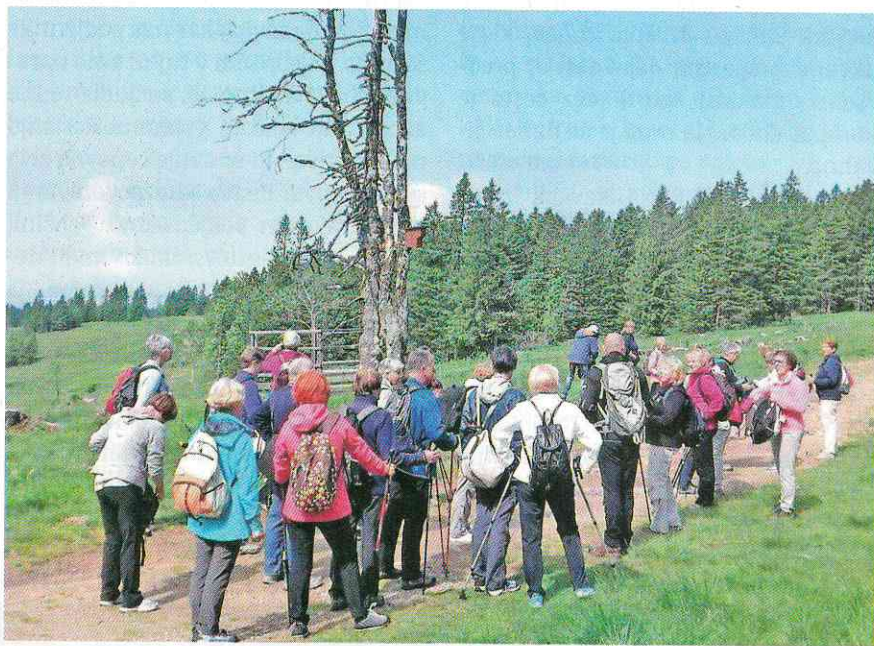
MARJANA AHAČIČ

Slušatelji sekcije Umska vadba se pod vodstvom predavateljice Simone Meglič družijo ob sredah. "Srečujemo se z različnimi izzivi, praktičnimi in miselnimi nalogami. Tako skrbimo za zdravega duha. Seveda pa ne pozabimo na gibanje, saj tako ohranjamo fizično aktivnost. Poskrbimo tudi za smeh, ki je pol zdravja, in se spoznavamo in družimo med seboj," je povedala Tatjana Perovšek.

Dan za sekcijo Zdravje je ponedeljek. Delavnice vodi Helena Žitnik, običajno pa jih začenjajo z vajami za sproščanje. Delo poteka v medsebojnem dogovarjanju in sodelovanju z udeleženci, vodilo pa je zdravo življenje v domačem okolju.

"Letos smo na enem od srečanj sprejeli izziv, ki nam ga je ponudila naša predavateljica: »Postavimo si cilje, naredimo nekaj zase in za svoj kraj, družimo se in se spoznavajmo, veselimo se uspehov ob doseženih ciljih,« je povedala Tatjana Perovšek.

"Sprva malo zadržano smo po temeljitnem premisleku sprejeli izziv. Najprej smo se opogumile slušateljice iz Mojstrane in Dovjega. Ob izbiri teme smo razmišljali, kaj je zanimivo raziskati, kaj je koristno za nas, naše počutje in za naš kraj. Zamisel prve skupine je izlet z vlakom v Ljubljano, kjer si podrobneje ogledamo našo prestolnico. Druga skupina se je odločila, da predstavi del Jakobove romarske poti, ki poteka iz Radovne skozi Mojstrano proti Višarjam. Ob poslikavah višarske Marije na hišah bodo pozornost posvetili tudi alpski arhitekturi ter s tem oživljali kulturno dediščino. Tretja skupina želi pripraviti dogodek Joga smeha, saj smeh močno vpliva na naše počutje, na delovanje možganov, izločanje hormonov ..." je opisala podvige, ki so se jih lotili.



Skupina Zdravje se je takole odpravila na zaključni izlet na Roglo.

Kot pravi, v Gozdu - Martuljku obiskujejo predavanja občanke iz Rateč, Podkorna, Kranjske Gore, Rut in Belce, zato so morale malo bolj razmisliti, kako se medsebojno uskladiti. "Predlagana projekta pa sta bila zelo vabljiva in po začetnih zadržkih nas je bilo hitro kar nekaj pripravljenih na akcijo. Prvi projekt je bil 'Pregled in predlogi urejanja označenih pešpoti v občini Kranjska Gora', tema drugega projekta pa je 'Dogodki, ki družijo in povezujejo'. Dogovarjanja so stekla, skupini sta popisali člane - med nami sta tudi dva gospoda -, izmenjali smo svoje kontakte in se dogovorili za srečanja. Naloge smo se lotili resno in že opravili prva srečanja. Potrdili smo projektne time in postavili interna pravila. Zastavili smo si cilj, delovni načrt, časovni okvir izvajanja in opredelili zaključek projekta. Upoštevali smo navodila in sledili bomo zelenim smernicam. Same nad seboj smo bile presenečene in vesele, da smo se odzvale na ponujen izziv, saj

je v nas res veliko ustvarjalnega duha in novih idej."

Kot pravi, bodo zdaj smernice in zastavljene cilje predstavili tudi drugim v skupini. "Naše vodilo je narediti nekaj za svoj kraj, združevati ljudi v kraju in ga predstaviti vsem, ki ga želijo spoznati. Želimo ohraniti neokrnjeno in čisto naravo, želimo pokazati drobne stvari in narediti majhne korake za velike cilje. Želimo postati prepoznavni v kraju in prepoznaven naj postane tudi kraj v objemu gora. Želimo živeti v kraju, s krajem in za kraj," poudarja Perovškova. "Verjamemo, da nam bo uspelo in da bomo zastavljene cilje uresničili in jih dostojno predstavili občini. In ponosni bomo na to, kar smo naredili zase in za svoj kraj!"

Predavanja financira Občina Kranjska Gora, namenjena so občanom, izvajajo se dvakrat mesečno in potekajo v prostorih Krajevne skupnosti Mojstrana in v gasilskem domu v Gozdu - Martuljku.