

Ljubljana, 03. 7. 2012

## 1.000 km za Ozaro, Hospic in Sopotnik

### OZARIN REKREATIVNI TEK NA BLEDU – »POHODIMO OVIRE!«

Nacionalno združenje za kakovost življenja Ozara Slovenija bo v sklopu prireditve Nočna10ka na Bledu pripravila Ozarin rekreativni tek, ki bo 14. julija na Bledu, s pričetkom ob 21. uri. V okviru celodnevne dogajanja se bodo predstavili z različnimi aktivnostmi in dejavnostmi pod sloganom PODOHIMO OVIRE!. Na dogajanje se bo javil tudi prostovoljec Ernest Večko, ki se je letos ponovno podal na 1.000 km dolg pohod po Sloveniji, v simboličnem smislu za humanitarna društva.

Duševno zdravje je čustvena in duhovna prožnost, ki se zrcali v kakovosti življenja slehernega posameznika: v načinu soočanja z življenjskimi težavami, krizami, stiskami, v odnosu, ki ga ima posameznik do sebe in do drugih. Dobro duševno zdravje je poleg telesnega zdravja nujen pogoj za uspešno delovanje posameznika, skupnosti, in tudi družbe kot celote. A v sodobnem svetu težave v duševnem zdravju postajajo veliko družbeno breme, in hkrati zmanjšujejo kakovost bivanja posameznikov. Ljudje so namreč iz dneva v dan izpostavljeni številnim obremenitvam, pričakanjem in stresu, ki lahko vodijo do hudih duševnih motenj. Zaradi stigme duševnih motenj, negativnih izkušenj in občutkov nemoči pa marsikdo še vedno težje spregovori o duševnih težavah kot o telesnih.

V društvu OZARA Slovenija se zavedajo, da je za ohranjanje in izboljšanje duševnega zdravja ljudi izjemnega pomena njihova socialna vključenost oziroma podpora, ki jo lahko nudi družbena skupnost. Zaradi tega že 18 let izvajajo različne nosilne in spremljevalne programe, ki ljudem s težavami v duševnem zdravju, pa tudi njihovim svojcem, pomagajo pri izboljšanju kakovosti njihovega življenja. Z raznovrstnimi ter dostopnimi storitvami želijo osebam z dolgotrajnimi in ponavljajočimi se duševnimi motnjami omogočiti vnovično vključitev v družbeno in delovno okolje.

#### »Pohodimo ovire!«

Prav zaradi tega se bo tako kot lansko leto na Nočni10ki Ozara Slovenija predstavila še z drugimi aktivnostmi. Na teku bodo za vse udeležence Ozarinega rekreativnega teka na progi postavljene simbolične ovire, ki jih bodo morali tekmovalci obiti in premagati, temu primeren pa je tudi slogan 'POHODIMO OVIRE!'. Na stojnici, okoli katere bo čez cel dan osrednje dogajanje, bodo za obiskovalce na voljo baloni z besedami, kot so psihopat, norec, debil itd.. Ljudi bodo pozvali, da balone počijo, in tako »premagajo« oviro oziroma simbolno duševno stisko. Pozabili pa niso niti na otroke, za katere bo od 17.00 ure naprej na voljo bralni kotiček, kjer bodo predstavljene otroške knjige z vsebino o duševnih motnjah, o njih pa bo z otroci spregovorila tudi slovenska publicistka Renata Ažman. Pred pričetkom teka ob 21. uri pa bo potekalo tudi Ozarino rekreativno razgibanje, ki bo vse zbrane ustrezno pripravilo na tek.

Nekaj besed o društvu Ozara Slovenija je povedal tudi njen predsednik **mag. Bogdan Dobnik**:

*»V društvu Ozara Slovenija se zavedamo, kako pomembna je telesna aktivnost, še zlasti za osebe z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju. Zato za uporabnike programov in storitev društva že vrsto let organiziramo različne prostčasne športne aktivnosti, katerih cilj je poleg kakovostne zapolnitve prostega časa tudi izboljšanje duševnega in telesnega počutja uporabnikov, s pomočjo večje telesne aktivnosti in povečanja telesne kondicije. Ena izmed teh aktivnosti je tudi Ozarin rekreativni tek na Bledu, saj na ta način skrbimo za zdravje, pregovor »Zdrav duh v zdravem telesu!« pa tako drži danes še bolj kot včeraj.«*

### **Prostovoljec Ernest bo prehodil 1.000 km za Ozaro, Hospic in Sopotnik**

Ernest Večko je v Ozari Slovenija prostovoljec že od samega odprtja pisarne v Celju, prav tako pa več kot 10 let deluje tudi v društvu Hospic in Sopotnik. Vsako leto obišče in prehodi več romarskih poti, letos pa se je vnovič odločil za pohod, vendar tokrat prvič za Ozaro. Že od začetka leta zato gradi idejo in oblikuje načrt za izbiro poti, prehojena pot pa bo simboličnem smislu za vsa društva, kjer deluje kot prostovoljec že vrsto let. Tokrat se je odločil, da se odpravi po poteh Slovenije, na svoji poti pa bo in je že obiskal tudi dnevne centre in pisarne za svetovanje Ozare. Na pot se je podal 26. maja iz Celja, izbral pa je poti – Vranov let, Slovenska romarska pot sv. Jakoba, Objemi Slovenijo ter Pot kurirjev in vezistov. Vsak večer se Ernest javlja tudi uporabnici na Ozari v Celju in ji pripoveduje o dnevnih dogodkih, ona pa jih zapisuje in prenaša na njegov blog. Spremljate ali pridružite se mu lahko na: [www.vecer.com/blog/romar](http://www.vecer.com/blog/romar).