

Bled, 14. 7. 2012

Nočna 10ka kljub dežju uspešno izpeljana

DRUŠTVO OZARA SLOVENIJA NA BLEDU »POHODILA OVIRE«

V soboto, 14. 7. 2012, je na Bledu kljub slabemu vremenu potekal tek okoli Blejskega jezera – Nočna 10ka, ki se ga je udeležilo 2345 tekačev. Na dogodku se je predstavilo tudi društvo Ozara Slovenija, in sicer z Ozarinim rekreativnim tekom ob 21. uri, ki se ga je udeležilo okrog 140 tekačev. V okviru celodnevne dogajanja so se predstavili tudi z različnimi aktivnostmi in dejavnostmi pod sloganom POHODIMO OVIRE!.

Gibanje, zlasti tek, kot smo mu priča danes, ima vrsto pozitivnih učinkov tako na telesno kot tudi na duševno zdravje posameznika. Med drugimi vpliva na pozitivno razpoloženje, dobra telesna pripravljenost pa pomaga zmanjševati posledice stresa. Domače in tuje študije so pokazale, da gibanje pomaga zlasti v primerih milejših oblik depresije, saj telesna vadba zmanjšuje depresivnost in povečuje občutje splošnega zadovoljstva, pomaga izboljšati samospoštovanje, prav tako pa zlasti skupinska vadba pomaga premagati občutke osamljenosti, ki še podžigajo depresijo.

Pozitiven vpliv teka na duševno zdravje je opisal predsednik društva Ozara Slovenija **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 prostoročne 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.«

»Pohodimo ovire!«

Slabo vreme je res nekoliko oviralo izvedbo Ozarinega rekreativnega teka, vendar nikakor ni preprečilo in odvrnilo približno 30 vztrajnih tekačev od 140 prijavljenih, ki se niso ozirali na vreme. Na Nočni 10ki se je Ozara Slovenija predstavila še z drugimi aktivnostmi. Na teku so za vse udeležence Ozarinega rekreativnega teka na progo postavili simbolične ovire, ki so jih morali tekmovalci obiti in premagati, temu primeren pa je bil tudi slogan 'POHODIMO OVIRE!'. Na stojnici, okoli katere je čez cel dan potekalo osrednje dogajanje, so bili za obiskovalce, predvsem pa za otroke, na voljo baloni z besedami, kot so psihopat, norec, debil itd.. Ljudi so pozvali, da balone počijo, in tako »premagajo« oviro oziroma simbolno duševno stisko. Pozabili pa niso niti na otroke, za katere je bil od 17.00 ure naprej na voljo bralni kotiček, kjer so predstavljali otroške knjige z vsebino o duševnih motnjah, o njih pa je z otroci spregovorila tudi slovenska publicistka Renata Ažman. Pred pričetkom teka, ki se je zaradi močnega naliva začel s polurno zamudo, je potekalo tudi Ozarino rekreativno razgibanje, ki ga je vodila Tatjana Tomazin in vse zbrane ustrezno pripravila na tek.