



DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA obvešča in vabi:

Predavanje: Pomagajmo hrbtenici



POMOČ HRBTENICI – predavanje in praktične vaje

Predavatelj:

Nikolay Grishin, dr. med.

Kdaj:

sreda, 9. marec 2022 od 18.30 – 20.00

Kje:

Knjižnica Bežigrad

Einspielerjeva ulica 1, Ljubljana

Več na [tej povezavi](#).



Ustanavljamo prvo skupino ŠZ v občini Ribnica

1000 gibov

PRIDRUŽITE SE NAM!

1000 gibov

Vabljeni na jutranjo telovadbo „1000 gibov“!
-od 16. 3. 2022 od 7.30 – 8. ure (vsak delovnik)
-na igrišču za občinsko stavbo v DOLENJI VASI

zdravje v naravi
rekreacija

že 220 lokacij

gibanje **za vsakogar**
na prostem

www.sefazdravje.com
društvo.sefa.zdravje@gmail.com

DÖBER TEK
Slovenija

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Vadba "1000 gibov" končno prihaja tudi v Ribnico, v **Dolenjo vas**.

Z jutranjo telovadbo začnemo v sredo **16. marca 2022 ob 7.30 uri**.

Telovadili bomo v centru Dolenje vasi, na igrišču za občinsko stavbo.

Sporočite naprej. Hvala!



Usposabljanje: Pravilno izvajanje vaj "1000 gibov"



V A B I L O

na USPOSABLJANJE / DELAVNICO:

PRAVILNO IZVAJANJE VAJ »1000 GIBOV«

KJE:

MEDVODE - 24. 3. 2022 od 9. - 12. ure

DRAVOGRAD - 30. 3. 2022 od 9. - 12. ure

Obvezne so prijave!

Pogoj: plačana članarina za leto 2022 in podpisan Dogovor o prostovoljstvu

Več o vsakem usposabljanju preberite na naši spletni strani v napovedniku:



<https://solazdravja.com/koledar-dogodkov-2/>

Promocijski video DŠZ



S statusom humanitarne organizacije, ki nam ga je dodelilo Ministrstvo za zdravje imamo možnost brezplačnega promoviranja v medijih.

Te dni smo pripravili promocijski video, ki ga bodo brezplačno predvajali na TV SLO.

Lahko ga delite tudi vi med vaše prijatelje in jih navdušite, da se pridružijo skupinam jutranje telovadbe "1000 gibov"!

Posnetek TV Oglasa je objavljen na spodnji youtube povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=qMXGW9FLU>



Debelost je bolezen (Ob svetovnem dnevu debelosti)



Svetovni dan debelosti (4. marca) poteka na pobudo Svetovne federacije za debelost (World obesity federation) z namenom osveščanja globalnega prebivalstva o boleznih - debelosti.

V ta namen priporočamo v branje tekst Ane Pirih na tej povezavi:

[DEBELOST JE BOLEZEN](#)