Kopitarjev glas

Država: Slovenija

Stran: 34

Površina: 149 cm^2

31.08.2022
Sreda

1 / 1

Gibalna veselica

NEDA GALIJAŠ

Društvo Šola zdravja vas vabi na gibalno veselico

Ljudje si običajno naredimo žur v večernih urah. Lahko se odločimo in gremo ven na potep po mestu, sami ali pa jo mahnemo na kakšno skupno veselico. Ampak vse to se dogaja šele zvečer! Šola zdravja organizira skupne veselice že zjutraj in to povsod po Sloveniji. Veselice se začnejo že ob 7.30 ali ob 8. uri. Najprej preverite na tej povezavi https://solazdravja.com/skupine-po-obcinah/, kdaj se začnejo pri vas, da ne bi česa zamudili, saj se na teh veselicah dogajajo pomembne reči. Tam se vsako jutro zahvalijo novemu dnevu. Prvih 30 minut se gibajo in plešejo po metodi »1000 gibov«. Glasbo ustvarja orkester »Narava bend«, v katerem igrajo psi, mačke, ptiči, žabe, kokoši in še marsikdo, ki se znajde v bližini lokacije ene od številnih veselic na prostem. Kdaj pa kdaj zvoke popestrijo veter, dež in grmenje. Nič hudega, saj se v bližini vedno najdejo kakšne strehice, pod katere se malo bolj stisnemo, kot se za veselico navsezadnje tudi spodobi. Tisti, ki redno hodijo na veselice Šole zdravja, radi poudarijo, da se na njih z veseljem oglasijo, saj se tam obenem gibajo in družijo, kar pa zelo dobro vpliva tako na fizično kot tudi psihično zdravje. Dobre besede o gibalnih veselicah so prišle tudi do Ministrstva za zdravje, ki jih zdaj podpira že osmo leto. Torej, recept za ohranjanje in krepitev našega zdravja je enostaven, čim več gibanja in čim več druženja. Letos se je tej podpori pridružila še Fundacija za šport.

Pridružite se tudi vi! Čim več ljudi se zbere, bolj bo veselo. Če na vasi, v kraju ali naselju, kjer živite, še nimate takšne veselice, se oglasite na naslov Šole zdravja info@solazdravja.si, kjer se bodo potrudili, da tudi pri vas čim prej organizirajo vsakodnevno jutranjo gibalno veselico. Pa na zdravje!

DRUSTVO SOLA ZDRAVJA
tel.: 059 932 066
e-mail: info@solazdravja.si
https://solazdravja.com/

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!