



Šola zdravja

Mirjana Črnac

Vsako jutro se malo pred pol osmo odpravim od doma iskat svojo dozo gibanja. Zagotovo ste me že opazili – oblečena sem v živo oranžno majico in hitim na **jutranjo telovadbo**. Pa ne samo jaz. Nekateri hitijo peš, drugi s kolesom, tretji celo z avtom. Naša skupina društva **1000 gibov** šteje okrog 25 članov. Ob pol osmih se zberemo na dvorišču gostilne Majč. Začetek dneva v družbi pozitivnih ljudi mi vlije dovolj energije za ves dan. Srečujemo se tako ob vsakem vremenu, tudi koronski časi nas niso zaustavili. Najboljše pa je to, da nas nihče ne sili – to počnemo prostovoljno.

Pred vadbo poskrbimo za kratek klepet, sledijo vaje, po vadbi pozdrav soncu in zahvala. Na koncu zapojemo še našo himno.

Priznam, prav zasvojeni smo s temi gibi, saj je nekaj najlepšega začeti dan z gibanjem. Tako skrbimo zase, ohranjamo in izboljšujemo zdravje. Tudi če nas kaj boli, se stanje izboljša.



Pomembno je tudi druženje in povezovanje. Pogosto skupaj popijemo kavico, praznujemo rojstne dneve, se povesečimo ob pomembnih dogodkih.

Letos smo izvedli tudi dva zanimiva izleta: z vlakom smo se odpeljali na Kočevsko jezero in se povzpeli na Jamnik. Načrtujemo še jesenski izlet, a ta naj ostane presenečenje. Udeležite se lahko tudi projekta Dihamo z naravo, ki poteka vsak četrtek ob 17. uri ob potoku Suha. V okviru društva se lahko tudi izobražujete in preživljate aktivne dneve v toplinah ali na srečanjih.

Vse, ki nimate težav z jutranjim vstajanjem, vabim, da se nam pridružite pri vadbi in tako naredite nekaj dobrega zase.