



Tudi Mengšani Šole zdravja v Veržeju

Družabno-rekreativno-izobraževani teden v Veržeju je del nacionalnega programa Slovenija v gibanju, ki ga izvaja Športna unija Slovenije in združuje vse športno-rekreativne prireditve in redne vadbe v Sloveniji.

Društvo Šola zdravja je organiziralo v Veržeju družabno-rekreativno izobraževalni teden in prvi teden se ga je udeležilo tudi nekaj članov iz občine Mengeš iz skupine Oranžerija in Mengeš mali. Program je bil zelo razgiban. Vsako jutro smo začeli s telovadbo "1000 gibov" pod strokovnim vodstvom kineziologa Simona, kjer je bil poudarek na pravilni izvedbi vaj in pravilnem dihanju ter pokazal nam je vaje za moč. Imeli smo strokovno predavanje dr. Grishina o hrbtenici in izvajali smo praktične vaje. Udeležili smo se tudi daljših pohodov v naravi, kjer sta nam domačina predstavila njihovo gozdno rast in vse rastline ter si ogledali Mrtvice na reki Muri. Seveda nismo izpustili kopanja v Banovcih. Ogledali smo si lončarsko delavnico in vsak si je naredil po dva izdelka iz gline. Zelo zanimiv pa je tudi njihov muzej lončarske obrti. Velik poudarek je bil na druženju in spoznavanju članov iz vse Slovenije: bili smo iz Kopra, Velenja, Bistrice ob Dravi, Tržiča, Podgorja Kamnika, Vrhnike in Mengša. Enkrat smo odšli na telovadbo v Melince, da smo skupaj telovadili s skupino iz tega kraja in okolice. Ob tej priložnosti je naša predsednica Zdenka podarila priznanje eni od članic, nato pa smo odšli še na Otok ljubezni.

Vse doživetje je bilo res doživeto in ga priporočamo tudi drugim članom.

Naše geslo je: GIBAJMO SE IN OSTANIMO ZDRAVI

Besedilo: **Majda Golob** • Foto: **Stane Golob**