



Gibalna veselica

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 ali pa jo mahujemo 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 pri vas začnejo, 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 navezadnje tudi spodobi. Tisti, ki redno hodijo na veselice **Šole zdravja**, radi podarijo, da se na njih z veseljem oglesi-

jo, 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 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!

Neda Galijaš

DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA

tel.: 059 932 066

e-mail: info@solazdravja.si

<https://solazdravja.com/>

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Fundacija za šport
www.fundacijazasport.org