



RAZGIBANO POLETJE V DRUŠTVU ŠOLA ZDRAVJA

Da je jutranja vadba **1000 gibov** res primerna za vse starostne skupine, so to poletje potrdili tudi vnuki članic **društva Šola zdravja** skupine Magnolije Miklavž. Počitnice pri aktivnih babicah so pač aktivne. Vse smo bile zelo vesele njihove družbe pri jutranji vadbi, saj so jo s svojo otroško energijo prijetno popestrili. Lep je občutek, ko otrokom z zgledom kažemo, kako razgibano, prijetno in zabavno je lahko življenje v zrelih letih. Ko jim ne samo govorimo, ampak jim tudi ponudimo izkušnjo, kako je gibanje gibalo zdravja ter vir dobre volje in dobrega počutja.

Ne glede na to, da je v poletnih mesecih zaradi dopustov število udeleženk na jutranji vadbi nihalo, je vadba potekala neprekinjeno vsak dan od ponedeljka do petka.

Poleg rednega gibanja je eno od pomembnih poslanstev v **društvu Šola zdravja** tudi spodbujanje k druženju. Tako, kot je gibanje koristno za telesno zdravje, je druženje koristno za mentalno zdravje. Zato se ne izogibamo priložnosti za pogovor, spletnje novih poznanstev in spoznavanje novih ljudi. Ena od takih priložnosti se je ponudila konec junija, ko je skupina **društva Šola zdravja** iz Razvanja praznovala šest let delovanja. Organizirali so vožnjo s splavom po reki Dravi ob spremljavi avtohtone štajerske jedače in pijače, manjkalo pa ni tudi veselih zvokov iz meha harmonike. Na slavlje



Jutranja vadba **1000 gibov** spravi v dobro voljo vse generacije.

Foto: Slavica Smolek

so povabili člane skupin iz Maribora in okolice. Da je bilo slavlje enkratno in je izpolnjevalo vse kriterije kakovostnega druženja, so potrdile članice naše občine iz skupine Avio



V skupini Avio Skoke svojo jutranjo vadbo rade popestrijo z vsemi razpoložljivimi sredstvi. Foto: Mojca Rajšp



V vročih poletnih dneh prija hoja po senčnih pohodniških poteh. Magnolije Miklavž na poti do Pečk. Foto: Melita Čulum

Skoke. Poslanstvo druženja v skupini Avio Skoke tudi sicer redno izvajajo, saj vsak petek po vadbi poklepetajo ob kavici.

V skupini Magnolije Miklavž smo zadovoljne, da nam je letos uspelo realizirati našo namero o poletnih pohodniških izletih. Začele smo z enostavnejšimi pohodi in se najprej podale na Kalvarijo in Piramido, nadaljevale pa s pohodi na Pečke, do koč Luke, do Ruške kočice in po Bistriškem vintgarju do Ančnikovega gradišča. Ob vsakem osvojenem cilju se iskrijo ideje za nove izlete.

Udeležile smo se tudi predstavitev motorično senzorične poti v Parku Miklavž, kar je bila zelo zanimiva izkušnja. Ob tem se nam je porodila

ideja, da bi uporabo te poti vključile kot občasno dodatno aktivnost k naši vadbi **1000 gibov**.

Lahko rečem, da je bilo letošnje poletje v **društvu Šola zdravja** v naši občini res zelo razgibano, ne samo v dobesednem smislu, ampak tudi v prenesenem pomenu. Občani in občanke, ki radi skrbite za zdrav duh v zdravem telesu, ste dobrodošli, da se nam pridružite. V Miklavžu nas najdete vsako jutro od ponedeljka do petka ob 7.30 na zelenici pred Domom upokoencev, v Skokah pa v športnem parku.

Nataša Sinovec,
vodja skupine Magnolije Miklavž



Aktivno druženje članic skupine Avio Skoke na praznovanju na splavu. Foto: Marija Donik