

30 JAN 2023 DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA IN PRVI TRENING ZA MOČ

📍 ORANŽERIJA MENGEŠ, Šolska ulica 4, 1234 Mengeš

🕒 Ponedeljek 30. 01. 2023 ob 10.47

V Mengšu že 12 let telovadimo v **društvu ŠOLA ZDRAVJA**, vendar to ni le telovadba **1000 gibov**, temveč je tudi druženje, predavanje, izobraževanje in medgeneracijsko sodelovanje. Vaje izvajamo prostovoljci, zato so vadbe brezplačne, le da letno plačujemo članarino 20 €. V kolikor pa se nekdo ne more udeležiti vaj na prostem, to lahko izvaja preko ZOOMA .

Zaradi upada mišične mase in kostne gostote so zelo pomembne vaje za moč, ki pozitivno vplivajo na njuno raven pozno v starosti. Poleg tega pa tudi na hojo in ohranja ravnotežje. Te vaje izvajamo z različnimi pripomočki in vse naše 3 skupine v občini Mengeš smo se odločile za nakup elastičnih trakov kot najcenejšo varianto. Za to pa se zahvaljujemo občini Mengeš, ker smo le-te nabavili s sredstvi iz občinskega razpisa za leto 2022. Dne 26. 01. 2023 smo se zbrali člani vseh treh skupin pred Oranžerijo in prof. športne vzgoje Andraž Purgar nam je pokazal vaje za moč. Te vaje bomo sedaj izvajali 2-3 x tedensko po **jutranji telovadbi**. **Jutranjo telovadbo** pa smo nadgradili še z popoldansko aktivnostjo in jo popimenovali DIHAJMO Z NARAVO. S to vadbo si udeleženci čustveno razbremenijo, izboljšajo gibljivost hrbtenice in imunski sistem. Ta projekt je deloval že lansko leto v nekaterih krajih, letos pa bomo to izvajali tudi v Mengšu 1x tedensko, ko se bo usposobil za to naš prostovoljec. Ta projekt pa je namenjen za vse generacije, saj si s tem izboljšamo naše zdravje tako fizično kot psihično. Udeležujemo pa se lahko tudi družabno rekreativnih izobraževanj ki bodo letos v Veržejju, Snoviku in na Debelem rtiču. Lahko pa se prijavite na organizirane izlete na morje ali v toplice.

Kdorkoli želi narediti nekaj za sebe in za svoje zdravje in s tem za družbo kot celoto, ste vsi vljudno vabljeni vse oblike naše dejavnosti.

Zapisala: Majda GOLOB

Foto: Andraž PURGAR