



## DIVACA

## Aktivni tudi pri nizkih temperaturah

• Za populacijo starejših je pomembna njihova skrb za zdravje, da ostajajo čim dlje časa aktivni in vitalni, predvsem pa fizično in duševno zdravi. Družba ponuja več oblik druženja starejših z raznimi oblikami rekreacije, skupinske vadbe in pohodništva. Na področju gibalne aktivnosti in vzdrževanja zdravja pa je pred dvema letoma v Divači začela delovati skupina Ite Rine, ki je sestavni del skupin **Šole zdravja**, ki delujejo po vsej Sloveniji in jih podpira RS Ministrstvo za zdravje. Ponekod so skupine aktivne že več kot deset let. Osnovna aktivnost je telesna dejavnost z vajami, ki so primerne za vsakogar. V 30 minutah razgibamo vse dele telesa. Začnemo pri dlaneh, končamo pri podplatih. S tem dosežemo maksimalno gibljivost telesa in zmanjšamo bolečino. Telovadili naj bi vsako jutro od 7.30 do 8. ure, zunaj na prostem. Divaška skupina se je odločila za vadbo trikrat na teden, ob ponedeljkih, sredo in petkih. Izvajajo jo na dvorišču Muzeja filmskih umetnosti. V zimskem času telovadijo od 8. do 8.30, v poletnem času pa od 7.30 do 8. ure. Skupina šteje 20 članov, povprečno jih je na vadbi prisotnih polovica. Večji obisk je v toplejših mesecih. Vabijo vse, ki bi se jim želeli pridružiti in tako investirati v lastno zdravje. Opazite jih po oranžni barvi, po barvi topline, ki jih greje tudi v mrzlih dneh. Kadar dežuje, pa so pod streho večnamenskega objekta - tržnice v Divači. Zadnja fotografija je bila posneta 30. januarja, ko je bila temperatura minus 6 stopinj. • **FF**

