



Društvo Šola zdravja in prvi trening za moč

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 v višini 20 €. Če pa se kdo ne more udeležiti vaj na prostem, jim lahko sledi po Zoomu.

Zaradi upadanja mišične mase in kostne gostote so zelo pomembne vaje za moč, ki pozitivno vplivajo na njuno raven tudi v pozni starosti. Poleg tega pa olajšajo hojo in ohranjajo ravnotežje. Vaje izvajamo z različnimi pripomočki, vse tri skupine v občini Mengeš pa smo se odločile za nakup elastičnih trakov, saj je to bila tudi naša najugodnejša varianta. Zanje se zahvaljujemo Občini Mengeš, ker nam je namenila sredstva, ki smo jih pridobili iz občinskega razpisa za leto 2022. 26. 1. 2023 smo se člani vseh treh skupin zbrali pred Oranžerijo, kjer nam je prof. športne vzgoje Andraž Purgar pokazal različne vaje za moč. Te vaje bomo sedaj izvajali 2- ali 3-krat tedensko po jutranji telovadbi. Jutranjo telovadbo pa smo nadgradili še s popoldansko aktivnostjo, ki smo jo poimenovali »Dihajmo z naravo«. S to vadbo se udeleženci čustveno razbremenijo, izboljšajo gibljivost hrbtenice in okrepijo imunski sistem. V nekaterih krajih je ta projekt potekal že lansko leto, a ko bo naš prostovoljec zaključil usposabljanje, ga bomo začeli 1-krat tedensko izvajati tudi v Mengšu. Projekt je namenjen vsem generacijam, saj s tem izboljšujemo svoje zdravje, tako fizično kot psihično. Udeležimo se lahko tudi družabno-rekreativnih izobraževanj, ki bodo letos v Veržeju, Snoviku in

na Debelem rtiču, lahko pa se tudi prijavite na organizirane izlete na morje ali v toplice.

Vsi, ki želite narediti nekaj zase in svoje zdravje, s tem pa tudi za družbo kot celoto, ste vljudno vabljeni na vse aktivnosti.

Besedilo: **Majda Golob** • Foto: **Andraž Purgar**

