Spoštovani člani in članice društva Šola zdravja!

Prijazno vas vabimo na delavnico:

IZVAJANJE VAJ »1000 GIBOV« po priročniku, VAJE ZA MOČ in PREDSTAVITEV PROJEKTA DIHAMO Z NARAVO

KDAJ: Torek 11. JULIJ 2023 od 7.30 do 9.30

KJE: Športni park Radovljica, Ulica Staneta Žagarja 12, 4240 Radovljica
IZVAJALEC: ANDRAŽ PURGER, Profesor športne vzgoje

Prosim vas, da vsa vračila tekstila in tudi pošto pošiljate na naš novi naslov: Društvo Šola zdravja, Partizanski Trg 5, 8330 Metlika.

Uradne ure v Metliki:

Ponedeljek: 10.00 -14.00
Sreda: 10.00 – 14.00
Četrtek: 10.00 – 14.00

Dosegljivi smo na telefonu 040 321 760 (Mojca Šikonja).

Aktivnost **Dihamo z naravo** gre na počitnice!
Znova se vidimo meseca septembra in oktobra 2023, do takrat pa lahko vadite s posnetkom, ki sta ga pripravila Andraž in Mauro!

Posnetek vadbe je tukaj:
https://www.youtube.com/watch?v=0gmllXpUwmg
--- ---

NA KAJ JE POTREBNO BITI PAZLJIV V POLETNEM ČASU?

Smo v vročem obdobju poletja, ko ima sonce svojo največjo moč.
Ob tem ne gre pozabiti, da se starejši ne izpostavljate soncu med 11. in 17. uro.

Nekaj najpomembnejših nasvetov:

✅ Glavo vedno zaščitite s klobukom, šalom ali kapo.
✅ Nosite lažja, zračna oblačila in obutev.
✅ Dnevno popijte do 2 litra tekočine v obliki 8 kozarcev negazirane vode ali v obliki juh, enolončnic in čajev.
✅ Izogibajte se ocvrti, panirani, sladki in pretirano sladi ter začinjeni hrani.
✅ Posegajte po sezonskemu sadju in zelenjavi.
✅ Upoštevajte splošna zdravnikova navodila glede svojega osebnega stanja (zdravljenja in zdravila) ter bolj pogosto spremljajte krvni tlak.

ZNAK ALARMA je pojav glavobola, slabosti, vrtoglavice in dehidracije, suhost ust in kože - v takšnem primeru nemudoma stopite v stik s svojim izbranim družinskim zdravnikom.

V vseh letnih časih, tudi poleti je pomembna stalna telesna in duševna aktivnost. Zelo koristna je jutranja telovadba 1000 gibov in dodatno gibanje zvečer, po možnosti v naravi (parki, sprehajališča ob morju, jezera, reke, bivanje v vrtovih, vinogradih, sadovnjakih itd.).

Če se hladimo s klimo (uporaba hladilne napreva) smo pozorni, da razlika med sobno temperaturo in zunanjo temperaturo ne presega 7 stpinj C, ker se starejši organizem v kratkem času ne more prilagoditi nenadni spremembi temperature.
(vir: vizita.si)

Želim vam lepe poletne dni , Zdenka Kavčič