



Spoštovani člani in članice Društva Šola zdravja!



Včeraj 7. aprila smo obeležili SVETOVNI DAN ZDRAVJA.

Tema svetovnega dneva zdravja 2024 je "**Moje zdravje, moja pravica**".

Člani Društva Šola zdravja si vzamemo vsako jutro pol ure časa za jutranje razgibavanje "1000 gibov" na prostem. V skrbi za dobro psihično počutje, lepo vabljeni tudi v vam najbližjo skupino, kjer je vadimo "Dihamo z naravo".

Zdravje ni le odsotnost bolezni, temveč tudi stanje **duševnega, telesnega, čustvenega in socialnega blagostanja**. V našem društvu se trudimo ugoditi vsem vidikom zdravja.



Najpomembnejši kontaktni podatki našega društva:

Baza članstva in tekstil: bazatekstil@solazdravja.si tel.: 059 932 066

Informacije / aktivnosti na občinskih razpisih: mojca.sikonja@solazdravja.si 040 321 760

Projekt Dihamo z naravo: andraz@solazdravja.si

Projekt 1000 gibov: info@solazdravja.si

Vaje za moč in ostale informacije: info@solazdravja.si

Fizični naslov: Partizanski trg 5, 8330 Metlika

TRR Delavska hranilnica, SI56-6100-0002-4587-810



AH, TA LETA

Vabljeni k ogledu odlične oddaje v kateri je tudi prispevek o našem društvu in projektu Dihamo z naravo (gost oddaje Andraž Purger, vodja projekta) od 32:50 min dalje:

<https://www.rtvsllo.si/rtv365/arhiv/175035436?s=tv>



NAPOVEDUJEMO IZOBRAŽEVANJA

VINICA , izobraževanje 1000 gibov, pravilno izvajanje vaj

KDAJ: 10. april 2024 od 9h do 13h,
KJE: Dom krajanov v VINICI, Vinica 44
IZVAJALEC: Zdenka Kavčič, prof. športne vzgoje

CELJE , izobraževanje 1000 gibov, pravilno izvajanje vaj
KDAJ: **11. april 2024** od 9h do 13h,
KJE: Osrednja knjižnica Celje, Muzejski trg 1a, 3000 Celje
IZVAJALEC: Simon Jurmič, diplomirani kineziolog

GORJE , izobraževanje 1000 gibov, pravilno izvajanje vaj
KDAJ: 15. april 2024 od 9h do 13h,
KJE: KJE: Občina Gorje, Zgornje Gorje 6b, 4247 Zgornje Gorje
IZVAJALEC: Andraž Purger, prof.športne vzgoje
Prijave: OBVEZNE SO PRIJAVE do 11.4. 2024 na andraz@solazdravja.si

BREŽICE , obnovitveno izobraževanje 1000 gibov
KDAJ: 25. april 2024 od 9h do 13h,
KJE: ZBORNICA VRTCA MAVRICA BREŽICE, Šolska ulica 5, Brežice
IZVAJALEC: Simon Jurmič, diplomirani kineziolog
Prijave: OBVEZNE SO PRIJAVE do 17. 4. 2024 na ana.kupina@siol.net;



BEZENA , izobraževanje 1000 gibov, pravilno izvajanje vaj
KDAJ: 9. maj 2024 od 9h do 13h,
KJE: Bezena 17a, Dom krajanov Bezena, občina Ruše
IZVAJALEC: SIMON JURMIČ diplomirani kineziolog
Pogoj: plačana članarina za leto 2024 in NOVI podpisan dogovor o prostovoljstvu.
Prijava: OBVEZNE SO PRIJAVE do 2.5.2024 po pošti/ email simon@solazdravja.si



Vedno z vami – Magnezij Direct

V družini Medexovih magnezijev najdete Direct magnezij 400 + D3 za priročno in neposredno uživanje brez vode. Poleg odličnega okusa pomaranče in 400 mg magnezija iz magnezijevega citrata, ki se dobro absorbira, vsebuje še vitamine D3, B1, B6, ki vzajemno delujejo pri zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter poskrbijo za normalno delovanje živčnega sistema, mišic in srca. Izdelek je brez dodanih sladkorjev in umetnih arom.