



**Spoštovani člani in članice Društva Šola
zdravja!**



Želimo vam lepe prvomajske praznike!

Preživite jih aktivni, z vsakodnevnim izvajanjem jutranje vadbe, sprehodi v naravi, v vaši najboljši družbi. 🥰



ČASOPIS

Časopis DŠZ je bil poslan že v vse skupine in podružnice. Če ga morda še niste prejeli, se pozanimajte pri svojih vodjeh. Zahvaljujemo se vsem prostovoljcem, vodjem skupin in podružnic za pomoč pri prevzemu in razdeljevanju revij. Hvala za vaš trud in čas!

[Povezava na E REVIJO](#), ki je na naši spletni strani, je obsežnejša in v njej je več besedil kot v tiskani izdaji (100 strani).

<https://solazdravja.com/revija-sole-zdravja/>



ČLANARINA IN TEKSTIL

Sporočamo vam, da v kolikor ste poslali elektronsko sporočilo o plačani članarini ali tekstilu na email: bazatekstil@solazdravja.si boste odgovor, izkaznico, nalepke, potrdila o plačilu prejeli po prvomajskih praznikih. Prosimo za potrpežljivost.



Na poti do zdravja:

RAZUMEVANJE VZROKOV IN NASVETI PRI POVIŠANI TELESNI MASI

Vabimo vas na poučno predavanje, kjer bomo razpravljali o pomembnosti zdravega in uravnoveženega prehranjevanja, ki je ključen za pridobitev in ohranjanje zelene telesne mase.

Skupaj **bomo sestavili »zdrav krožnik«**, se pogovorili o ritmu prehranjevanja in drugih nasvetih, za doseganje optimalnega zdravja.

Predavala bo Katja Gregorič, mag. inž. živilstva in prehrane (Center za krepitev zdravja)

I Predavanje bo v **sredo, 14. maja ob 10.00** (povezavo objavimo naknadno).



Letos bo **15. maja 2024 potekal FESTIVAL DUŠEVNEGA ZDRAVJA v Mariboru** (na ploščadi Stadiona Ljudski vrt), kjer nam mariborski prostovoljci pripravljajo stojnico in ob **10. uri skupno vadbo**.

Nova priložnost, da srečamo!



SIMBIOZA PRAZNUJE 10 LET

Rezervirajte si 1. junij, ko bomo sodelovali na dogodku [Simbioze](#) v Mozirskem gaju.





NAPOVEDUJEMO IZOBRAŽEVANJA

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.