



Spoštovani člani in članice Društva Šola zdravja!



V množici pomladnih dogodkov vam pošiljamo še nekaj dodatnih informacij, kako lahko popestrimo čudovito obarvane majske dni. 🥰
Obenem najdete v tej pošti tudi termine družabno - rekreativno - izobraževalnih tednov za člane DŠZ.



Spletno predavanje:

RAZUMEVANJE VZROKOV IN NASVETI PRI POVIŠANI TELESNI MASI

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

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

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

[|Predavanje bo ta torek, 14. maja ob 10.00:](#)

Povezava na Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/86875487118?pwd=eE04c2NBSG5PYW9CSU1oQjNMMmlyQT09>

Passcode: 991473

Prijazno vabljeni!



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

Nova priložnost, da srečamo!



VESELI DAN PROSTOVOLJSTVA 2024 SE BLIŽA!

Veliko bo dogodkov širom naše Slovenije, mi pa bomo izpostavili dogodek v:



Ljubljana



četrtek, 23. 5. 2024 med 13. in 17. uro



Na stojnici na Prešernovem trgu bomo predstavili vadbo »Dihamo z naravo«. Namen vadbe je skrb za duševno zdravje. S tehnikami sproščanja se boste lahko posvetili sebi in pomirili čustvene napetosti. Imeli boste priložnost, da si vzamete čas in prepoznate napetosti v telesu, ter začutite razliko med sproščenim in napetim stanjem. Prav tako vas vabimo, da se pridružite telovadbi "1000 gibov".

Več informacij o [VESELI DAN PROSTOVOLJSTVA](https://www.prostovoljstvo.org/nacionalni-teden)
: <https://www.prostovoljstvo.org/nacionalni-teden>



SIMBIOZA PRAZNUJE 10 LET

Rezervirajte si 1. junij, ko bomo sodelovali na dogodku [Simbioze](#) v Mozirskem gaju. Dogodek SIMBIOZINI 10 bo vključeval formalni dogodek, kjer bodo slavnostno obeležili 10. obletnico delovanja. Nato pa organizirajo še neformalni dogodek - medgeneracijski pohod s spremljajočimi aktivnostmi, kjer bo poleg aktivnosti udeležencev, ki jih izvajamo v sklopu Simbioza Skupnosti in projekta Simbioza Giba, povabljeni tudi širša javnost. Gre za zabaven dogodek, športno aktivnost, v kateri se povezujejo vse generacije.

Dogodek bo v soboto, 1. junija 2024 na parkirišču pred Mozirskim gajem (med 9.00 in 15.00).

Zaradi organizirane malice se je potrebno za udeležbo na dogodku obvezno prijaviti najkasneje do petka, 24. maja 2024. Lahko tudi zberete prijave na seznam pošljete na ana.zakrajsek@simbioza.eu ali pa se posamezniki prijavijo prek prijav, ki so še z drugimi informacijami. najdete [na povezavi](#) .



SPLETNA STRAN ZA STAREJŠE

Posredujem spletno stran NIJZ za starejše, kjer boste prav gotovo našli tudi vi kakšno koristno informacijo zase. Ministrstvo za zdravje vas prijazno vabi k ogledu.

<https://podprimostarejse.si/>



DRUŽABNO - REKREATIVNA - IZOBRAŽEVALNA PONUDBA ZA ČLANE DŠZ

Čas je, da že razmišljamo o jesenskem oddihu. Predlagamo termine, ki jih je v okviru našega društva potrebno predhodno rezervirati na posamezni lokaciji.

Razpisani termini so:

Talaso Strunjan – 20. do 25. september 2024,
Debeli Rtič – 9. do 14. oktober 2024,
Terme Dolenjske Toplice – 24. do 29. november 2024.

Ponudbo bomo obogatili s strokovnimi sodelavci, če bo v posameznemu terminu najmanj 30 naših članov; s predstavitvijo vadbe Dihamo z naravo, vodenjem jutranje telovadbe, usposabljanjem 1000 gibov, dodatnimi strokovnimi delavnicami in ostalimi družabno-turističnimi vsebinami, vezanimi na lokacijo izvedbe.



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.

