



Spoštovani člani in članice Društva Šola
zdravja!



Nacionalni teden prostovoljstva poteka vsako leto meseca maja po vsej državi, njegov namen pa je praznovanje prostovoljstva in zahvala prostovoljcem za njihovo udejstvovanje. Letos ga obeležujemo v tednu od 20. do 26. maja.

Dragi prostovoljci!

Čestitamo vsem vam za vaš čas in vztrajnost v Društvu Šola zdravja! ❤️



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>



VODJE SKUPIN IN ČLANI

Prosim, **preverite podatke in informacije o vaši skupini na naši spletni strani:**

<https://solazdravja.com/skupine/>

Če je vse tako, kot piše, v redu, če pa so kakšne spremembe glede lokacije, kontaktov, vodij in podobno, prosim sporočite in pošljite fotografijo vaše skupine na lokaciji, kjer telovadite. Če vaša skupina na spletu še nima fotografije, jo pošljite (ali pa če želite zamenjati z novejšo).

Podatke pošljite na mail: neda@solazdravja.si



SIMBIOZA PRAZNUJE 10 LET

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

Lepo vabljeni na druženje v Mozirski gaj, kjer sodeluje Društvo Šola zdravja s Simbiozo na dogodku SIMBIOZINIH 10.

Za začetek pred spremljajočim programom bo organiziran Medgeneracijski pohod ob reki Savinji, ki bo potekal od parkirišča pred parkom, mimo gradu Vrbovec v Nazarjah in nazaj do izhodiščne točke. Zbor pohodnikov bo med 9. in 10. uro.

Skupine, ki ste prejele občinska sredstva si lahko organizirate avtobus za izlet v Mozirski gaj, v soboto, 1. 6. 2024.

Več info:

<https://simbioza.eu/simbiozinih-10>

Na dogodek se je potrebno prijaviti, najkasneje do petka 24. maja 2024. Lahko tudi zberete prijave na seznam in pošljete na ana.zakrajsek@simbioza.eu, ali pa se posamezniki prijavite prek prijav, ki jih še z drugimi informacijami najdete [na tej povezavi](#).



NAPOVEDUJEMO IZOBRAŽEVANJA,

izobraževanje 1000 gibov, pravilno izvajanje vaj

Na prijavi so obvezni podatki: ime in priimek, skupina, št. članske izkaznice

Pogoj: plačana članarina za leto 2024 in NOVI podpisan dogovor o prostovoljstvu.

NOVA GORICA

KDAJ: 29.5. 2024 od 9h do 13h,

KJE: Občinska palača mestne občine Nova Gorica, Trg Edvarda Kardelja 1

IZVAJALEC: Andraž Purger, prof športne vzgoje

Prijave: OBVEZNE SO PRIJAVE do 24. 5. 2024 po pošti/ email andraz@solazdravja.si

ORMOŽ

KDAJ: 30. maj 2024 od 9h do 13h,

KJE: Grajski trg 1, Ormož 2270, Bela dvorana v grajski pristavi

IZVAJALEC: SIMON JURMIČ diplomirani kineziolog

Prijave: OBVEZNE SO PRIJAVE do 23.5.2024 po pošti ali na email simon@solazdravja.si

RADENCI

KDAJ: 6. junij 2024 od 9h do 13h,

KJE: Radenci 9252, Radgonska cesta 9, občinska stavba

IZVAJALEC: SIMON JURMIČ diplomirani kineziolog

Prijave: OBVEZNE SO PRIJAVE do 30.5.2024 po pošti ali na email simon@solazdravja.si

BOHINJ

JUTRANJA VADBA 1000 GIBOV, VAJE ZA MOČ IN PROJEKT DIHAMO Z NARAVO

KDAJ: 27. maj 2024 od 7:30 do 10:00,

KJE: Pri župnišču, nasproti cerkve v Bohinjski Bistrici

IZVAJALEC: Andraž Purger, prof. športne vzgoje



Čas za več nasmehov 2024! 🎈

Prepričani smo, da za prijaznost potrebujemo zgolj enega posameznika. En nasmeh. En... objem!

Vsak izmed nas kdaj potrebuje pošten objem. Nekateri objemi so topli in nežni, spet drugi prijazni in počasni. In vsi objemi, tisti najbolj iskreni in pomenljivi, so prav zagotovo medvedji. Zato si bomo na tem mestu dovolili izposoditi besede medvedka Puja, ki pravi, da so objemi vedno prave velikosti. S tem nas opominja, da tako kot ni meril za velikost objema, prav tako ni meril za izražanje toplote in naklonjenosti.

Ali si vedel/-a da naj bi objem, zaradi katerega se počutimo bolje, trajal vsaj pet sekund?

Spodbujamo vas, da ga v prihajajočih dneh delite z nekom, ki vam je blizu. ❤️



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.

