



## Spoštovani člani in članice Društva Šola zdravja!



V vročih dneh si velikokrat poiščemo, seveda če imamo priložnost, osvežitev tudi v naravnih kopalniščih. ***Kopanje priporočamo tam kjer se s premlja kakovost kopalne vode.***

### **Priporočila za varno kopanje v naravnih kopalnih vodah:**

- ✓ V vodo vstopajmo postopoma in ne pregrete.
- ✓ Pred skakanjem v vodo se odločimo o vidljivosti do dna ter ustreznosti globine.
- ✓ Med plavanjem ne požiramo vode, kar velja zlasti za otroke.
- ✓ Po kopanju se čim prej oprhajmo s pitno vodo.
- ✓ Kopalna voda ni pitna in je ne uporabljamo za pitje in pripravo hrane.

### **Ne pozabite!**

**Med 11. in 17. uro se ne izpostavljamu soncu in tekom dneva pazimo, da popijemo dovolj tekočine (do 2 litra tekočine; v obliki 8. kozarcev negazirane vode, v obliki juh, enolončnic in čajev).** ❤️





## TEKSTIL

V preteklih dneh smo vodjem skupin poslali ves tekstil, ki je bil naročen. Upamo in verjamemo, da ste prejeli naročeno in vam oblačila ustrezajo.

Vabimo vas, da nam ponovno pošljete naročila za tekstil, ki ga potrebujete.

Obenem vas vabimo, da pošljete tudi naročilnico za hladnejše dni (flise, bunde, bandane ...), da jih bomo lahko pravočasno nabavili.

Vsa kar se nanaša na tekstil in članstvo urejate na mailu: [bazatekstil@solazdravja.si](mailto:bazatekstil@solazdravja.si) in na tel številko: 059 932 066 (Marjeta Brozovič). Hvala, ker navedeno upoštevate!



## Predstavitev DŠZ na Mednarodni delavnici za seniorje, Inštitut Antona Trstenjaka

Obiskali smo Inštitut Antona Trstenjaka, ki sodelujejo v mednarodnem Erasmus projektu [Innovative Techniques Of Seniors Activation](#) (Inovativne tehnike aktivacije starejših). Projekt vključuje udeležence iz Italije, Bolgarije, Poljske, Cipra, Srbije in Slovenije.

V [članku](#) si lahko preberete nekaj uporabnih praks/delavnic, ki jih seniorji izvajajo po Evropi.



## DIHAMO Z NARAVO - ZAKLJUČEK POLETNE SEZONE DIHAMO Z NARAVO 2024

**"Spustila sem vse delo, da si sprostim glavo." je komentar ene od udeležencev Dihamo z naravo.**

Prva izkušnja z vadbo Dihamo z naravo nam ponuja odmik od dnevnih obveznosti in posvečanje pozornosti svojim mislim, čustvom in telesom. Z redno vadbo pa ta odnos do sebe, bližnjih in narave poglobljamo. Skrb za duševno zdravje postaja vedno bolj pomembna in prepoznana vrednota.

Od marca do konca junija 2024 smo se na 31. lokacijah po Sloveniji tedensko zbirali in prepustili vodenemu sproščanju. Vreme nam ni bilo naklonjeno, saj je bila pomlad in zgodnje poletje precej deževna, prepletena z vetrom in mrazom. Naše drage vaditeljice in vaditelji Dihamo z naravo so vztrajali in zelo sem hvaležen za vaš čas in trud. Zahvalil bi se tudi vsem udeležencem vadbe Dihamo z naravo za pogumen korak proti duševnemu miru.

[Po počitnicah se zopet srečamo septembra oktobra 2024!](#) (julija in avgusta vadbe ni)

Vadbo Dihamo z naravo lahko izvajate tudi [po posnetku](#).

Imejte se radi in se naužijte sonca!





Andraž Purger, vodja projekta Dihamo z naravo



## Ohranite svobodo in užitek gibanja s Collagen flex curcuminom!

Medexov izdelek Collagen flex curcumin je najbolje prodajano naravno prehransko dopnilo za podporo hrustancu in kostem v slovenskih lekarnah. Vsebuje patentirane sestavine s kliničnimi študijami. Izdelek odlikuje trojna moč delovanja, saj vsebuje nativni kolagen, hialuronsko kislino in kurkumin. Dodali pa smo mu tudi podperne vitamine in minerale kot so silicij, vitamin D ter C. Odpravite nelagodje v sklepih med in po izvajanju fizičnih aktivnosti in z lahkim korakom stopite v poletje..



Prisrčen pozdrav , Zdenka Kavčič