



## Spoštovani člani in članice Društva Šola zdravja!



Foto Ernest Sečen

V preteklem tednu smo v Veržeju izvedli 2- dnevno delovno srečanje. Na sreče bile s strani organizacijske skupine povabljeni vodje največjih skupin, zaposleni Upravnega odbora in drugi povabljeni člani.

Namen srečanja je bilo strateško načrtovanje v Društvu Šola zdravja, s poudar organizaciji društva. Srečanje je potekalo v sodelovanju s Slovensko filantropijo strokovnim vodstvom mentorice Tjaše Arko, ki je srečanje tudi moderirala.





## TEKSTIL



Vsa naročila tekstila sprejemamo napisana na **NAROČILNICI** na mail: [bazatekstil@solazdravja.si](mailto:bazatekstil@solazdravja.si). Za lažje naročanje je na spletni strani **KATALOG TEKSTILNIH IZDELKOV**, ki ga najdete tukaj: <https://solazdravja.com/dokumenti/>

V ponudbi so tudi **bandane**, ki so v črni barvi, z logotipom DŠZ /namen bandane je viden na slikici/. Za črno bandano smo se odločili, ker smo lani prejeli neustrezno oranžno barvo in nismo želeli ponoviti napake. Cena bandane je 5 eur.

Ker prihajajo zimski dnevi imamo za vas bunde v oranžni barvi za vse postave.

Tudi ostali artikli iz naročilnice so na zalogi.

Button



## DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

smo obeležili 10. oktobra. V skrbi za duševno zdravje vabljeni na [Vadbo Dihamo z naravo](#), ki se bo izvajala do konca meseca oktobra.



## NAPOVEDUJEMO IZOBRAŽEVANJA (koledar je na spletni strani) spodaj

na katerih se boste naučili ali obnovili pravilnost izvedbe vaj 1000 gibov po metodi dr. Grishina. Predavatelj vam bo podal informacije o delovanju našega društva in odgovoril na vaša vprašanja. Veselimo se srečanja z vami!

### **TOLMIN- PRAVILNO IZVAJANJE VAJ »1000 GIBOV«**

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

KJE: Knjižnica Cirila Kosmača Tolmin, Tumov drevored 6, 5220 Tolmin

IZVAJALEC: Andraž Purger, prof. športne vzgoje

OBVEZNE PRIJAVE do 1. 11. 2024.

Priporočamo, da prijave pobere vodja skupine in jih pošlje na e-

mail: [andraz@solazdravja.si](mailto:andraz@solazdravja.si)



### **CERKNO - VAJE ZA MOČ Z ELASTIČNIMI TRAKOVI**

KDAJ: sreda, 6. NOVEMBER 2024 od 16h do 17h,  
KJE: na trgu Gabrijelov vrt (center Cerčna, pri Mercatorju), v primeru dežja pa v domu upokojencev Cerčna, Močnikova ulica 8.

IZVAJALEC: Andraž Purger, prof. športne vzgoje  
-----

### **PTUJ - PRAVILNO IZVAJANJE VAJ »1000 GIBOV«**

KDAJ: 7. november 2024 od 9h do 13h,  
KJE: medgeneracijski prostor Zlati kotiček, Super mesto Ptuj (Mercator), 1. nadstropje

IZVAJALEC: Simon Jurmič, dipl. . kineziolog  
Prijave: OBVEZNE SO PRIJAVE do 1. 11. 2024 po pošti ali na email [simon@solazdravja.si](mailto:simon@solazdravja.si)

**Vsa izobraževanja DŠZ so namenjena članom s plačano članarino za leto 2024 in s podpisanim dogovorom o prostovoljstvu.**

-----

### **NOVO MESTO - JUTRANJA VADBA 1000 GIBOV, VAJE ZA MOČ Z ELASTIČNIMI TRAKOVI in PRAVILNO IZVAJANJE "1000 gibov "**

KDAJ: četrtek, 7. november 2024  
KJE: RIC, Topliška cesta 2, Novo mesto

8.00-8.30 Jutranja vadba 1000 gibov  
8.30-9.00 Vaje za moč z elastikami  
9.15-10.00 – kavica in prigrizek  
10.00 – 13.00 – Izobraževanje 1000 gibov,  
IZVAJALEC: Andraž Purger, prof. šp. vzg., vodja projekta "Dihamo z naravo"

-----

### **BELTINCI - PRAVILNO IZVAJANJE VAJ »1000 GIBOV«**

KDAJ: četrtek, 14. 11. 2024 od 9h do 13h  
KJE: Medgeneracijskem centru Beltinci – nasproti pošte, Beltinci 9231

IZVAJALEC: Simon Jurmič, diplomirani kineziolog  
OBVEZNE PRIJAVE do 7. 11. 2024 po pošti ali na email [simon@solazdravja.si](mailto:simon@solazdravja.si)  
-----

### **ČRNOMELJ - PRAVILNO IZVAJANJE VAJ »1000 GIBOV«**

KDAJ: petek, 15. november 2024 od 9h do 13h,  
KJE: ZIK Črnomelj, Kolodvorska cesta 34 c, Črnomelj

IZVAJALKA: Zdenka Kavčič, prof. športne vzgoje  
OBVEZNA PRIJAVA: do 8. 11. 2024, na [info@solazdravja.si](mailto:info@solazdravja.si)



---

## RAZVANJE (Maribor) - PRAVILNO IZVAJANJE VAJ »1000 GIBOV«

KDAJ: 21. november 2024 od 9h do 13h,

KJE: Razvanjska cesta 22, 2000 Maribor, (za gasilskim domom)

IZVAJALEC: Simon Jurmić, dipl. . kineziolog

Prijave: OBVEZNE SO PRIJAVE do 13. 11. 2024 po pošti ali na

email [simon@solazdravja.si](mailto:simon@solazdravja.si)

**Vsa izobraževanja DŠZ so namenjena članom s plačano članarino za leto 2024 in s podpisanim dogovorom o prostovoljstvu.**



## REFUNDACIJA MATERIALNIH STROŠKOV ZA VODJE SKUPIN DŠZ

V skladu s 49. členom Pravilnika o računovodstvu DŠZ bomo do 31. 12. 2024 vodjem, ki bodo pravočasno oddali vlogo, izplačali materialne stroške.

**Vlogo je potrebno oddati do 20. novembra 2024 na naslov [info@solazdravja.si](mailto:info@solazdravja.si) naslov pisarne Kolodvorska 34, 8340 Črnomelj.**

Vloge, ki bodo oddane po tem datumu, ne bodo upoštevane.



V minulem vikendu smo ponovno prestavili uro za eno uro nazaj in tako prešli na zirn čas. Premik ure na zimski čas prinaša kar nekaj prilagoditev za naše telo, zato pomembno, da v tem obdobju še posebej poskrbimo za svoj bioritem in dobro počutje

Tukaj je nekaj nasvetov, kako lažje prebroditi to spremembo:

**Vzdržujte redno rutino spanja:** Poskusite hoditi spat in se zbuditi ob isti uri vsak d tudi ob vikendih. Telo se bo tako lažje prilagodilo na nov urnik.

**Poskrbite za kakovosten počitek:** Pred spanjem zmanjšajte uporabo elektronike, modra svetloba z ekranov moti sproščanje melatonina, ki pomaga pri spancu. Name tega si lahko privoščite sproščujočo aktivnost, kot so branje, meditacija ali topla kopel.

**Uživajte lažje večerje:** Hrana tik pred spanjem lahko obremeni prebavni sistem, z poskusite uživati lažje večerne obroke.

**Preživite čas na svežem zraku in se gibajte:** Dnevna telesna aktivnost, še pose jutranja vadba, pomaga uravnati bioritem, poleg tega pa gibanje na svežem zr izboljša splošno počutje.

**Povečajte vnos vitamina D:** Manj sončnih dni in krajši dnevi zmanjšajo nara pridobivanje vitamina D. Razmislite o dodatkih ali živilih, bogatih s tem vitaminom, ohranite ravnovesje.

**Izogibajte se kofeinu popoldne:** Kofein lahko v popoldanskih urah vpliva na kvalit spanja, zato ga je bolje uživati le zjutraj in v zgodnjih popoldanskih urah.

Če boste upoštevali te nasvete, bo prehod na zimski čas lažji in bolj prijazen za vaše te



Spoštovani bralci!

Opravičujem se za morebitne slovnične napake v besedilu novičk, saj program samodejno spreminja in popravlja besede (ima svojega tiskarskega škrata).

Upam, da zaradi tega ni prišlo do izgube pomena obvestil.

Hvala za razumevanje!



### Ohranite vitalnost in izboljšajte počutje s Postbeeotic™ – vaša skrivnost do zdravega črevesja!

S staranjem se naše telo spreminja, a vaše črevesje lahko ostane v vrhunski formi. Postbeeotic™ ponuja naravno podporo prebavnemu sistemu, ki skrbi za lažjo presnovo in manj prebavnih težav, kot so napihnjenost in zaprtje. S skrbno izbranimi sestavinami: fermentirano sadje in zelenjava, čebelji cvetni prah, vitamini B kompleksa (B1, B2, B6, B12) in vitamin C, Postbeeotic™ pomaga podpirati prebavni sistem in vzdrževati zdravo črevesno mikrobioto. Poskrbite za svoje črevesje in uživajte v dobrem počutju!

UTM

link: [https://www.medex.si/postbeeotic?utm\\_source=sola-zdravja&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=zdravaprebava](https://www.medex.si/postbeeotic?utm_source=sola-zdravja&utm_medium=referral&utm_campaign=zdravaprebava)

Prisrčen pozdrav , Zdenka Kavčič