



Ljubljana, 16.09.2013

### 3. obletnica skupine Šole zdravja - Litija

## **RANA URA - ZLATA URA**

Kako biti in ostati zdrav, kreposten in s sproščenim nasmehom na obrazu

Društvo Šola zdravja že šesto leto združuje rekreativne navdušence po vsej Sloveniji, ki se zavedajo, da lahko sami največ pripomorejo k ohranjanju dobrega zdravja in boljšega počutja. Taki navdušenci so se **pred tremi leti** zbrali tudi v Litiji in ustanovili svojo skupino **Šola zdravja – Litija**, ki pridno telovadijo vsako jutro pol ure na igrišču sredi Rozmanovega trga ob Cesti komandanta Staneta.

V Sloveniji je trenutno 55 skupin Šole zdravja, ki telovadijo vsako jutro na javnih površinah ob vsakem vremenu. Tukaj ne gre le za telovadbo ampak tudi za socialni moment druženja.

Ob svoji tretji obletnici je ena od članic skupine Litija (Marjana Berložnik) povedala: *»Postali smo že pravi sošolci, tudi ob sobotah imamo »pouk«. Petki so postali stalnica druženja ob kavi ali čaju, seveda po telovadbi.*

*Brez klepeta in smeha tudi ne gre in ne spomnim se, da bi se, ko sem še hodila v službo kdaj lahko tako sproščeno nasmejala kot se sedaj.«*

Med člani je večina starejših, vaje »1000 gibov« pa so primerne za vse starosti. Že pol ure vsakodnevne zmerne telesne dejavnosti zmanjšuje našo ogroženost za nastanek in napredovanje kroničnih bolezni. Tega se zavedajo tudi člani skupine Litija. Zato aktivno preživljajo svoj prosti čas in tako ohranjajo, krepijo in vzdržujejo svoje zdravje.

Za Društvo Šola zdravja:

Neda Galijaš,  
031/426 575

**Obletnica skupine  
Šole zdravja - Litija  
bo v četrtek  
19.09.2013 ob 8. uri  
na igrišču sredi  
Rozmanovega trga ob  
Cesti komandanta  
Staneta.**