



KRONIKA 2016

14. 1. 2016 Brankin roj. dan

Prvo letošnje srečanje smo imeli v hotelu, kamor nas je povabila Branka Matkovič ob rojstnem dnevu. Bilo je prijetno ob domačem pecivu, pogači in pijači.



27. 1. 2016 Joško Brsan pedesetletnik

Hitro smo se spet sestali po telovadbi v hotelu na kavi. Joško je praznoval abrahama.



29. 1. 2016 članek za DŠZ

Milena Pavlovič je napisala članek za časopis DŠZ s priložo fotografij.

ŠOLA ZDRAVJA TUDIV METLIKI

Metliška skupina ŠZ praznuje 2. februarja 2016 eno leto delovanja.

Vsako jutro se srečujemo na športnem igrišču Pungert, kjer migamo, dihamo, pojemo in se družimo. Zgodnje vstajanje nam je lep uvod v novi dan in vztrajnost nam je postala navada. ŠZ pa je priložnost in možnost za lasten osebni razvoj. Prednost telovadbe je, da se družimo, skupaj praznujemo rojstne dneve kolegic v skupini, razne obletnice, gremo na pohod in izlet ter tako krepimo pozitivne misli, radost, prijaznost in veselje. Lansko leto smo obiskale skupine ŠZ v Beli krajini, se z njimi družili in telovadili.

V skupini nas je 22 članov. Pridno se udeležujemo predavanj in seminarjev, tako, da so v skupini usposobljene že štiri vaditeljice za izvajanje vaj po programu ŠZ.

V našem mestu smo že prepoznani po oranžni barvi, vztrajnosti in dobri volji.

Z veseljem pričakujemo nove člane. Življenje moramo urediti prej, kot življenje uredi nas

Vodja skupine ŠZ Metlika Milena Pavlovič*

Metlika, 29. januar 2016

2. 2. 2016 prva obletnica skupine ŠZ Metlika

Po telovadbi smo se pogostili v avli Kulturnega doma. Na druženje smo povabili tudi uslužbenke Ljudske knjižnice. Danica, Barica, Marinka in Vera so pripravile polno dobrot in pijače, pa še kavo in peninino. Ta dan je imela Vera tudi rojstni dan in si je vzela kar dopust za praznovanje in že zjutraj ocvrla slastne krofe. Milena Pavlovič nam je namenila nekaj besed pohvale za celoletno delo, Danica Makar pa se je Mileni posebej zahvalila za trud in vodenje. Nevenka Štzučljar se je zaradi bolezni opravičila, vendar nam je poslala čestitke in dobre želje.

Na Lokalno.si in Radio Odeon je Juš M. objavil članek o delovanju naše skupine ŠZ v preteklem letu

1. [Novice LOKALNO.SI](#)
2. [Metliška skupina Društvo Šola zdravja ima prvi rojstni dan](#)



tor | 02.02.2016 ob 11:55

Metliška skupina Društvo Šola zdravja ima prvi rojstni dan

2. 2. 2016 je minilo eno leto, ko so metliške ženske ustanovile skupino Šola zdravja. Telovadijo vsak dan ob pol osmih, razen praznikov in nedelj. Šola zdravja poteka po metodi Nikolaya Grishina, ki si je izmislil vaje 1000 gibov. Te tudi opravijo vsak dan vadbe. Poleg sproščenega druženja in telovadbe, se včasih odpravijo na telovadbo k drugim skupinam. Tako so bili v Gradcu, Črnomlju in Dragatušu. Podali so se tudi na poučen pohod na Kučar. Tudi vsak rojstni dan praznujejo sproti in se pogostijo s kakšno belokranjsko dobrotto, čajem in kavico. Dobre volje ne zmanjka nikoli. V skupini je trenutno 22 članov. Konec leta so se srečale vse belokranjske skupine v Črnomlju na prednovoletnem druženju. Poleg prijetne telovadbe in sproščanja se skupina udeležuje raznih kulturnih dogodkov, predavanj in delavnic. Skupino vodi Milena Pavlovič, ki ji pomagajo voditeljice, Tereza Derganc, Branka Matkovič in Marinka Plut. Člani skupine so veseli, ker število članov narašča. V Metliki je skupina zelo prepoznavna s svojimi oranžnimi oblačili.

Avtor: Juš Mihelčič

Foto galerija



26. 2. 2016 Tek v dežju



8. 3. 2016 Darinka je napisala

Bile smo v hotelu. Častila pa nas je Jožica Papič, ker je imela 7. marca rojstni dan. Bilo nas je devet: Milena, Jožica Škof, Ivanka, Branka, Jožica, Tereza, Barbara, Jožko in jaz. Pozneje se nam je pridružila tudi Danica. Jedle smo tortice, pile kavico ali čajček. Zadržale smo se debelo uro. Slikala je Milena, skupinsko na hotelskih stopnicah pa natakarcica. Vladimira ni mogla priti in se je naslednji dan opravičila.



11. 3. 2016

PREDAVANJE V SEMIČU dr.Grishina





18. 3. 2016

Prišla je nova telovadka Nevenka Car. Verjetno bo nova članica naše skupine ŠZ.



1.4.2016

ROJSTNI DAN DANICE MAKAR

Po telovadbi na Pungartu nas je Danica povabila na praznovanje rojstnega dne v hotel. Bilo nas je 14 žensk in Juš. Postrežene smo bile s pogačo, raznimi sladicami in pijačo po želji. Prijetno praznovanje je trajalo kar dolgo. O dogodku je Juš objavil članek v Radio Odeon.



pet | 01.04.2016 ob 12:08

Ni bila prvoaprilska šala

Zjutraj sem šel na Pungart, kjer so telovadile ženske v Šoli zdravja tako, kot vsak dan. Na pogled je bil navaden dan. V tišini so opravile tistih 1000 gibov. Pred vsako vajo se je slišal le Milenin glas z jasnim poveljem. Ob koncu vaj so zapele še pesem skupine; Bodimo veseli. In so tudi bile. Tu bi se zgodba lahko končala, vendar se ni. Danica ima danes rojstni dan. Vse nas je povabila na kavico v hotel. Tu smo si privoščili še kaj drugega. Pogostili smo se tudi z drugimi sladkimi priboljški in pogačo. Vse skupaj je bilo zelo resnično in nobene prvoaprilske potegavščine ni bilo.

Foto galerija



Avtor: Juš Mihelčič

4.4.2016

PRI TELOVADBI TUDI SUHORČANKE

Danes so se naši skupini pridružile tudi tri ženske iz Suhorja. Tudi tam bi radi ustanovili Šolo zdravja. Bomo videli kaj bo iz tega.



5.4.2016

TELOVADBA NA SUHORJU



Zapisala Milena Pavlovič in fotografirala 5. 4. 2016

[zdravja se širi](#) - ODEON Juš Mihelčič



sre | 06.04.2016 ob 10:28

Šola zdravja se širi

Na Pungartu je vsako jutro zelo živo. V enem kotu igrišča nabijajo nogomet šolarji, v drugem pa telovadi metliška skupina Šole zdravja. Danes so se jim pridružile še ženske iz Suhorja, kjer nastaja nova skupina. Včeraj je Milena vodila telovadbo pri njih, danes pa so telovadile v Metliki. Danes je vaje v Metliki vodila Marinka. To bolj za spoznavanje kako vsa stvar poteka. Vidi se, da so se že marsikaj naučile in na pogled ni bilo nobene razlike med telovadkami. Na koncu vadbe so zapele še pesem skupine, malo poklepetale in se vesele razšle. Suhorska skupina bo tako poleg metliške in gradaške že tretja v občini Metlika.

Foto galerija



6. 4. 2016 Milena je napisala

Pozdravljena Lidija.

Sporočam ti veselo novico.

Na Suhorju pri Metliki je nastala nova skupina ŠZ, menim 104 v SLO.

Sedaj telovadimo v Metliki vsi skupaj, še prej pa sem udeleženke seznanila z vlogo društva ŠZ in skupin, ki delujejo v BK. In seveda veliko smo delali na teoriji in praksi vadbe.

Če se spomniš si mi v Semiču dala en priročnik, ta je sedaj na Suhorju.

Drugi teden jim naročim majice in druga oblačila. Do konec meseca bom vse podatke in kontakte ter vodjo skupine sporočila na sedež ŠZ in seveda tebi.

Dopis sem poslala tudi predsednici Z. Katkič.

Ko bo kaj novega te zopet obvestim.

Želim ti vse dobro v prebujanju pomladi.

OJ. Milena* 6. 4. 2016

13.4.2016 RD Darinke in Marije-Obisk v Domu starejših občanov

Ob pol osmih jutranja telovadba. Potem so odšle na grad v Grajsko klet na grajski zajtrk, ki sta ga častili Darinka Bezenšek in Marija Sajko za svoj rojstni dan. Zapele smo jima voščilno pesem: Najboljše za te. Darinka je nato recitirala pesem Feri Lainščka: Kako sem jaz po cesti šla. Pošteno smo se nasmejale. Potem je sledil obisk Doma starejših občanov Metlika. Tam smo se družile s člani Društva diabetikov Metlika, sicer oskrbovancev doma. Malo smo skupaj telovadili in tudi zapeli.

O tem dogodku je članek napisal Juš v Radio ODEON, ki je v prilogi.



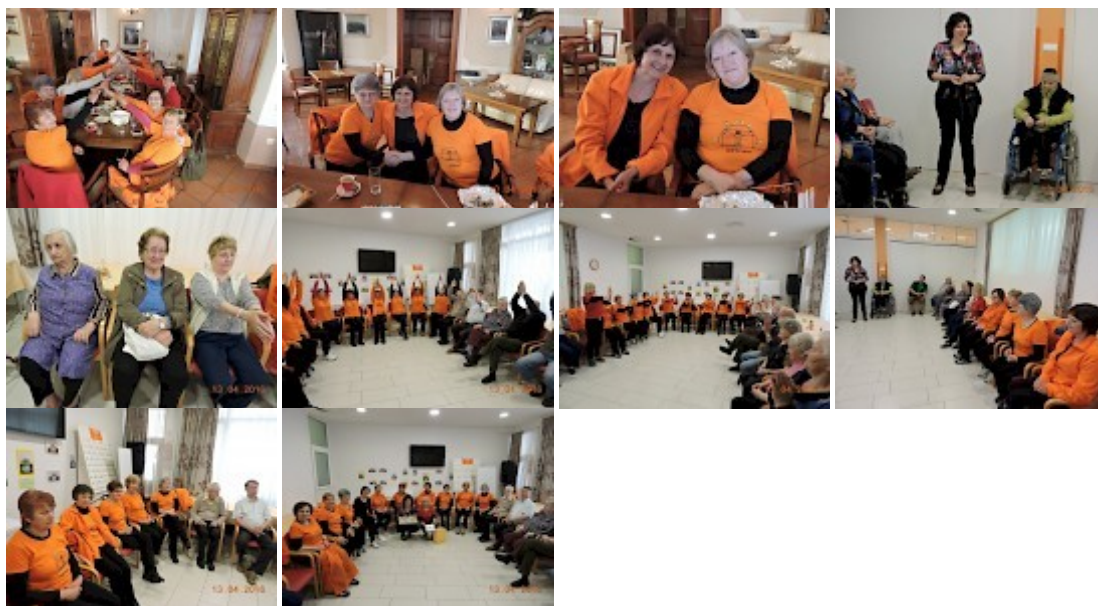


sreda | 13.04.2016 ob 12:39

Dinamično jutro v Metliki

Današnje jutro se je začelo zelo dinamično v Šoli zdravja Metlika. Najprej so telovadke odtelovadile svoje obvezne vaje. Tiste tri četrt ure je hitro minilo. Potem so šle v Grajsko klet v metliškem gradu, kjer sta jih Darinka Bezenšek in Marija Sajko pogostile z grajskim zajtrkom. Obe praznujeta rojstni dan. Kateri? Ni važno, saj sta obe zelo frkotni in mladostni. Med drugim je to zasluga tudi jutranjih telovadb. Po telovadbi se navadno telovadke veselo razidejo. Danes se niso. Povabljene so bile v Dom starejših občanov, kjer tajnica Društva diabetikov Metlika Jožica Kočevar vodi skupino diabetikov, ki se srečajo enkrat mesečno. Tako so danes skupaj malo telovadili in se družili z oskrbovanci doma. Milena Pavlovič je spregovorila nekaj besed o skupini Šole zdravja Metlika, sestra Mojca Košele pa o skupini Društva diabetikov Metlika, ki deluje v domu. Na koncu so skupaj zapeli še: Bodimo veseli. Sledila je izmenjava simboličnih daril. Vsi so se malo poveselili in veseli razšli z obljubo, da se še srečajo.

Foto galerija



14. 4. 2016

PREDAVANJE O DEMENCI V HOTELU BELA KRAJINA

ŠZ na predavanju društva SPOMINČICA o demenci. Na predavanje so šle: Milena, Ivanka, Marinka, Jožica, Tereza in Danica. Danica je napekla tudi 4Kg sladkarij in dve pogači.

Tema predavanja: Kako prepoznati bolezen in kako se obnašati do takšnega bolnika.



Foto: Milena Pvlavič

15.4. 2016

ČISTILNA AKCIJA NA PUNGARTU

Juš je napisal članek za Radio Oden in potem članek poslal Katkičevi na Zvezo društev Šola zdravja, ki ga je objavila na spletni strani društva.



petek | 15.04.2016 ob 10:43

Za kaj pride prav telovadba?

Megla se je privlekla od Kolpe in bilo je megleno turobno jutro. To metliških telovadk Šole zdravja ni nič motilo. Telovadile so zagreto in vestno. Postopam okoli in vsake toliko fliknem z aparatom. Vesele končajo vaje in zapojejo svojo pesem. Sem že mislil oditi, pa naenkrat pridejo na plano z metlami in vrečami za smeti. Kaj je sedaj to? Odločile so se, da bodo očistile igrišče na Pugartu in okolico kulturnega doma, ter knjižnice. Tako je potem tudi bilo. Sedaj se mi je šele zasvitalo, zakaj je telovadba tudi dobra.

Moja jutranja kavica me je počakala v Atmosferi.

Foto galerija





Vir: Šola zdravja Metlika

Avtor: Juš Mihelčič

22.4.2016 Zahvala Doma starejših občanov Metlika

ŠOLA ZDRAVJA

Vaša šola, šola zdrava -
to res prava je zabava.

Dušo in telo pozdravi,
v dobro voljo vse vas spravi.

Optimizem v vas vseh veje,
z obrazom sonček se vam smeje.

Še dolgo zdrave bodite - "FIT"
v oranžnih majčkah ste prav "ŠIK".

Drage članice ŠOLE ZDRAVJA METLIK

Bil je 13. april. Dišalo je po pomladnem cvetju.
Sproščeno jutro je nakazovalo prijeten dan.
V DSO Metlika smo se zaspano začeli zbirati
na ponovnem srečanju skupine DAMSKI
SLADKORČKI, ko ste vstopile ve, drage dame.
Kar naenkrat ste nas obdale s pozitivno
energijo. In dan je postal še lepši.
Hvala vam, ker ste mi pomagale, da sem z
vašo pomočjo popestrila dan našim
stanovalcem.

Ponovno smo dokazali, da je sreča v
majhnih stvareh. Te namreč delajo čudeže.

Lepo vas pozdravljam in želim
vse dobro,

Mojca Košele