

DRUŠTVO UPOKOJENCEV ŠMARTNO OB DRETI

Z balinanjem skrbijo za rekreacijo in druženje

Društvo upokojencev (DU) Šmartno ob Dreti z organizacijo različnih aktivnosti skrbi za rekreacijo svojih članov. V okviru društva deluje tudi balinarska sekcija. Z balinanjem se ukvarjajo tako ženske kot moški, skupaj se preko cellega leta udeležujejo raznih tekmovanj. Srečanja z balinarji iz drugih občin organizirajo tudi sami.

BALINARSKI TURNIR

Zadnje tekmovanje v balinanju so organizirali septembra v okviru občinskega praznika Občine Nazarje. Balinarskega turnirja v Športno rekreacijskem centru Račnek so se udeležile ekipe upokojenskih društev iz Nazarij, Gornjega Grada, Tabora in domačega društva. Celoten dogodek je potekal in se zaključil v prijateljskem in ne toliko tekmovalnem vzdušju.

REDNO TRENIRAJO IN TEKMUJEJO

Predsednik DU Šmartno ob Dreti **Štefan Turk**, ki društvo vodi že 16 let in namerava prihodnje leto zaključiti s funkcijo predsednika, je tudi sam navdušen balinar. Kot je povedal, njihova balinarska sekcija tedensko trenira na

domačem poligonu, v okviru sekcije delujeta ženska in moška ekipa.

BALINALI TUDI NA PIKNIKU

Balinarji se redno udeležujejo tekmovanj v krajevni ligi, ki jo vsako leto organizira Športno društvo Lipa Šmartno ob

Dreti. Zelo radi se družijo tudi na srečanjih, kot je bil letošnji piknik drugo oktobrsko soboto. Tudi ob tej priložnosti, ko se je zbralo 52 članov društva, so balinarji odigrali prijateljsko tekmo.

Tatiana Angioi



Na oktobrskem pikniku v Račneku se je zbralo 52 članov Društva upokojencev Šmartno ob Dreti. (Foto: TA)

DEOS CENTER STAREJŠIH GORNJI GRAD

Aktiven dan namenjen tako stanovalcem kot zainteresiranim občanom

V petek, 23. septembra, je v DEOS Centru starejših Gornji Grad potekal dan odprtih vrat programa Aktiven dan, ki je namenjen tako stanovalcem kot zainteresiranim občanom. Na začetku srečanja je **Dino Černivec** predstavil projekt

Aktivnega dne in ostale aktivnosti, ki jih nameravajo v prihodnje ponuditi na izbiro stanovalcem. Po predstavitvi je sledila vadba z vaditeljico **Hajdejo Brglez**. Po končanem uradnem delu programa je bil čas za druženje ob kavi in piškotih.

AKTIVNOSTI, PRIMERNE ZA STAROSTNIKE

Aktiven dan je namenjen starejšim osebam, je lahko dostopen in cenovno ugoden. Pokriva vsa področja, ki so za starostnike pomembna: fizične aktivnosti, gibljivost in počutje, miselne aktivnosti (ohranjanje in izboljšanje miselne ter spominske funkcije) in druženje (povečanje kroga družabnih stikov).

REDNA VADBA ZA BOLJ KAKOVOSTNO ŽIVLJENJE V DOMAČEM OKOLJU

Aktivnosti pripomorejo k izboljšanju bolezenskih stanj, kot so osteoporozo, sladkorna bolezen in debelost. Redna vadba starostniku omogoča, da lahko dlje in bolj kakovostno živi v domačem okolju. Aktiven dan poteka v Centru starejših Gornji Grad ob sredah in petkih ob 10. uri, traja pa približno uro in pol. Kdor ima željo, da izboljša svojo fizično in mentalno pripravljenost skozi prijetno druženje, je vabljen, da se oglasi v centru, kjer bodo z veseljem postregli z vsemi dodatnimi informacijami.

Štefka Sem



Vodene vaje so prilagojene sposobnostim vaditeljev. (Foto: arhiv centra starejših)

