

KORONARNI KLUB MEŽIŠKE DOLINE - SKUPINA ČRNEČE



Ker so srčno-žilne bolezni kronične, je pomembno, da se zavedamo, da se rehabilitacija nikoli ne konča, ampak traja do konca življenja. Z boleznijo se je treba čim prej naučiti živeti, to pa pomeni ustrezno prilagoditi življenjski slog, zato se je jeseni 2009 v Črnečah ustanovila vadbena skupina bolnikov z srčno žilnimi boleznimi. Vsak četrtek se zbere 14 »dam« v prostorih telovadnice OŠ Črneče. Cilj vadbe je krepitev telesne kondicije in psihične stabilnosti vadečih, kar je najpomembnejše za kvalitetno življenje. Na vadbi nam je občasno naporno ne pa pretežno, je pa koristno in tudi veselo-saj se držimo pravila: »prijetno z koristnim« in se skupaj po vadbi poveselimo ob različnih dogodkih, kot so praznovanja rojstnih dni, večerja in druženje ob zaključku leta, izletu za konec vadbe.....



**Zdravje je največje bogastvo,
zadovoljstvo največji zaklad,
zaupanje najboljši prijatelj**
Tekst napisala: **KATARINA KRANJC**