

ČLANI DRUŠTVA DIABETIKOV KAMNIK V ZDRAVILIŠČU ŠMARJEŠKE TOPLICE

Od 9. do 16. oktobra 2011 je bilo 15 članov našega društva na okrevanju v Šmarjeških toplicah. Program je bil napolnjen z zdravstvenimi vsebinami, rekreacijo in družabnimi dogodki. Našo skupino je prijazno in v zadovoljstvo vseh vodila gospa Marjeta Gašperlin, ob pomoči gospoda Braneta Bona iz zdravilišča.



Delovni dan se je začel zjutraj z merjenjem krvnega sladkorja, nadaljeval s terapijami in vodeno telovadbo v bazenih. Poleg predavanja o samovodenju sladkorne bolezni smo imeli tudi kuharsko delavnico zdrave prehrane, kjer smo jedi tudi poskušali.



Zdravilišče je znano kot center nordijske hoje. Vsak dan smo imeli čudovite vodene sprehode, kjer nas je gospod Brane naučil pravih korakov in gibov s pohodnimi palicami pri tej obliki hoje. Pohodi so trajali uro do uro in pol. Po gozdnih poteh, čez travnike in mimo vinogradov smo spoznavali lepo okolico Šmarjeških toplic. Čudovita je bila pot do Otočca z ogledom gradu. Izlet na Bučarjevo sadjarsko kmetijo v okolici Dolenjskih toplic je bil poučen in prijeten. S pečenim kostanjem, vinjevrško pogačo in cvičkom v lepem Pavlinovem hramu smo zaključili naš pohod v sredo. Obiskali smo Koširjev mlin in čebelarja Gorenca. Posebno imenitno pa je bilo nordijsko potepanje, v čudovitem jesenskem soncu, s kosilom pri Andreju Šušteriču na Koglem.



Za tiste, ki hoje niso zmogli je bil dobro organiziran prevoz iz hotela in nazaj. Jesenska barvitost dolenske pokrajine je bila lepo doživetje tudi na pohodu na Vinji vrh.



Metka R.