



# Motivacija sta zdravo življenje in druženje

**BREŽICE** – Letošnji slogan Evropskega tedna mobilnosti, ki poteka med 16. in 22. septembrom, je »Trajnostno povezani«, kar poudarja vedno večji pomen zdrave mobilnosti, česar se zaveda tudi vse več ljudi. Nekaj brežiških občank in občanov smo povprašali, kaj je njihova glavna motivacija za gibanje in dobili zanimive odgovore. Vsi so enotnega mnenja, da aktiven življenjski slog prispeva k ohranjanju oz. izboljšanju našega zdravja in preventivno deluje pred pojavom različnih zdravstvenih zapletov.

R. R., L. M.



**Vida Tomše:** Moja glavna motivacija za gibanje je ohranjanje kondicije in telesne kot tudi duševne sposobnosti. Naše telo je narejeno za gibanje, in če želimo ostati zdravi, moramo biti čim več telesno aktivni. Pri meni je bil glavni razlog, da smo tudi v naši vasi ustanovili skupino **Šole zdravja**, nenaden izbruh boleznin in v takšni situaciji se pomena gibanja še toliko bolj zavedaš. Z gibanjem premagujemo stres, depresijo, pa tudi sicer s tem izboljšamo kakovost življenja. Veliko kolesarim – na leto naredim nekaj tisoč kilometrov –, pozimi plavam, pa tudi drugače veliko hodim, npr. s 'torkarji' PD Brežice. To me zelo sprošča, saj v tem času pozabim na vse skrbi.



**Edi Zanut:** V preteklosti sem imel bolečine v hrbtenici pa tudi revmo in z redno **jutranjo telovadbo** v okviru Šole zdravja kot tudi hojo in kolesarjenjem sem uspel doseči, da nimam več takšnih bolečin kot včasih, pa še izboljšal sem kondicijo svojega telesa. K rednemu gibanju me najbolj žene druženje, z ostalimi 'oranžnimi' imamo pristne medsebojne odnose, izmenjujemo si izkušnje, motivacija je tudi ta, da ko zjutraj vstanem in 'naredim 1000 gibov', sem veliko bolj razgiban in je dan toliko lepši.



**Matija Barbič:** Z atletiko sem začel že pri štirih letih in tam tudi razvil vse motorične, telesne sposobnosti. To je tudi razlog za ljubezen do športa, z njim sem odraščal, zdaj pa je to moj način življenja. Ukvarjam se z mešanimi borilnimi veščinami (MMA). Treniram štirikrat tedensko, ostale dni pa izkoristim za telesno pripravljenost in regeneracijo. Vsakič ko vstopim v dvorano, poskušam postati boljši, iz tega izhajata tudi moj zagon in motivacija. Lahko bi rekli, da sem z gibanjem 'obseden, zasvojen', saj me to res osrečuje in se ob tem počutim fantastično.



**Josipa Bostić:** Pri vsakodnevni jutranji vadbi in na splošno gibanju me najbolj motivira druženje, saj se po koncu vadbe redno dobivamo na kavi na brežiški tržnici. Prav tako se udeležujem pohodov, naj bo to po Vrbinu, na Šentvid, najvišji vrh občine Špiček ali kam drugam. Vse to me rešuje pred osamljenostjo in mi daje gibčnost tudi v visoki starosti, saj sem jih napolnila že 86. Veliko se tudi vozim s kolesom in sem na zraku, v naravi, kjer zelo uživam in mi vliva dodatne moči. V bistvu sem že celo življenje vajena, da sem neprestano v gibanju, saj sem bila vzgojiteljica v vrtcu in pri otrocih je seveda težko biti pri miru.



**Nika Per:** Šport v mojem življenju igra veliko vlogo. Že kot majhna sem trenirala ples, nato pa atletiko. Motivacijo za redno gibanje črpam iz različnih virov. Šport spremljam v medijih, se vsakodnevno gibam, veliko sem aktivna zunaj na sprehodih, ob lahkotnih tekih in atletskih treningih. Moja motivacija pa v največji meri izhaja iz dobrega počutja. Po gibanju sem odlične volje in vesela, da sem naredila nekaj zase. Veliko vlogo pa igrajo tudi mlajše generacije, zato sodelujem pri mnogih športnih aktivnostih, povezanih z otroki. Prenašanje svojih izkušenj in znanja na mlajše me motivira za nadaljnje gibanje.



**Zala Kek:** Redna telovadba je zaželen predvsem zaradi pozitivnih učinkov na posameznikovo telesno in psihično zdravje. To je prvotni razlog, da sem se začela ukvarjati s športom, trenutno pa mi gibanje v naravi predstavlja nepogrešljiv del dneva. Šport mi pomeni odklop od pogosto stresnega okolja ter priložnost za zbitritev misli, predstavlja tudi koristno mero napora in izziva. Tečem trikrat tedensko, čez vikend pa se odpravim na pohode. Seveda včasih tudi težko začnem, vendar se opomnim na občutek, ki ga imam vedno po dobrem športnem izzivu, kot na primer kolesarjenje po Nizozemski, kjer se ravnokar nahajam.