



Foto: arhiv društva

Aktualno

Šola zdravja

S telovadbo do zdravja in novih prijateljev



Avtor: A.K. 18. januarja, 2023

👁 4

Študentje Fakultete za šport so pri predmetu Sociologija športa opravljali raziskavo, kako na socialno življenje starejših v tretjem življenjskem obdobju vpliva vsakodnevna telovadba. V okviru raziskave so za komentar prosili ljudi, ki telovadijo v okviru skupin **Društva šola zdravja**. V upanju, da za telovadbo navdušijo čim več ljudi, nekaj odgovorov predstavljamo tudi vam.

»Jutranja vadba je ritual, ki ga starejši še kako potrebujemo. Najprej imamo telovadbo za telo, potem pa za dušo – klepet«, je o vplivu vsakodnevne vadbe na kakovost življenja v tretjem življenjskem obdobju, povedala 71-letna vadeča iz Pirana, članica **Društva šola zdravja**.

Prav prijateljstvo, pogovor in druženje je poleg telesne aktivnosti, ki ohranja gibljivost telesa glavna spodbuda, da se vadeči udeležijo vsakodnevne vadbe. Pa seveda tudi dobro počutje, ki se ob vsem tem razvije. »Domov prideš z novo energijo. Vesela, da si nekaj naredila zase«, pravi 64-letna vadeča iz Maribora, ki je omenila tudi, da v skupinah negujejo dobre vrednote. »Spoznavamo, kaj pomeni prostovoljstvo in veže nas skrb za sočloveka«. Vadeče skupine po Sloveniji namreč v večini delujejo prostovoljno in veliko doprinašajo svojemu lokalnemu okolju, saj se prostovoljstvo med člani širi tudi na ostale aktivnosti.

»Boljši odnosi do sokrajanov, sosedov, domačih se razvija spontano«, pravi 64-letna vadeča iz skupine **Društva šola zdravja** iz Prekmurja. Vsakodnevno gibanje pripomore ne samo k boljšemu zdravju, ampak tudi boljšim odnosom v družbi.

86-letna gospa iz Ljubljane se je spomnila svojih prvih tednov telovadbe z vadbo **1000 gibov** izpred 10 let: »Ko sem se vrnila domov, sem začutila lahek korak na stopnišču. Sama sebi nisem mogla verjeti spremembam pri hoji. To mi je dalo še večjo željo po razgibavanju. Po šestih mesecih mi je morala zdravnica za polovico zmanjšati zdravila proti visokemu pritisku.«

Vsi tisti, ki pa se sprašujete, če bi zmogli tudi vi spremeniti svojo jutranjo rutino in ji dodati nekaj za telo in dušo, naj so vam člani **Društva šola zdravja** spodbuda. Ali, kot pravi eden izmed vadečih, 57-letni gospod iz Šoštanja: »Čim več se nas zbere, lepše je.«