

<https://www.sentjernej.si/objava/748278>

1 / 3

7. APRIL – SVETOVNI DAN ZDRAVJA

29. 3. 2023 Tanja B. (ODDELEK ZA SPLOŠNE IN PRAVNE ZADEVE) 8



svetovni dan zdravja 2023.jpg

ZDRAVJE DANES, ZA ZDRAVJE JUTRI

7. aprila 2023 bomo obeleževali **Svetovni dan zdravja**. Letos ga spremlja slogan »ZDRAVJE ZA VSE«, s katerim želijo med drugim opozoriti na pomembnost doseganja najvišje ravni zdravja in dobrega počutja za vse, kar je tudi poglobitveni cilj Svetovne zdravstvene organizacije.

K promociji ZDRAVJA ZA VSE se pridružuje tudi naše **Društvo šola zdravja**, s katerim spodbujamo **gibanje za zdravje in dobro počutje – za vse**. Pridružite se nam lahko na brezplačnih jutranjih vadbah »1000 gibov«, ki bodo tudi na Svetovni dan zdravja potekale na že več kot 250 lokacijah po Sloveniji.

<https://www.sentjernej.si/objava/748278>

2 / 3

Naš namen je ozaveščati o pomembnosti gibanja za zdravje v vseh življenjskih starostnih obdobjih. Skrb za zdravje in dobro počutje se namreč vedno začne pri nas samih. Vsakodnevna rekreacija je lahko izvrsten način krepitev telesa in dobra naložba za zdravje tudi v prihodnosti. Dobro počutje telesa vpliva tudi na psiho, še posebej, če se vadba odvija v skupini dobre družbe. To še posebej velja za starejše, ki se v svojem tretjem življenjskem obdobju pogosteje soočajo z osamljenostjo.

Zavedamo se tudi, da pogosto na boljši odnos do sebe in s tem tudi svojega zdravja vpliva socialni status posameznika. Zato v naši nevladni, humanitarni organizaciji **Društva šola zdravja**, vsakodnevne jutranje vadbe po metodi »1000 gibov« omogočamo brezplačno. Pridruži se nam lahko vsakdo, ne glede na status, kot tudi starost.

Tako, kot ostale dni v letu, bodo tudi na Svetovni dan zdravja vadbe potekale na prostem, s pričetkom ob 7.30, nekatere pa ob 8.00 uri zjutraj.

Za udeležbo potrebujete udobna oblačila in superge.

Več o lokacijah, kontaktih in **Društvu šola zdravja boste našli na spletni strani www.solazdravja.com.**

KAR NAREDIŠ ZASE DANES, BO ODZVANJALO TUDI JUTRI

Naša vadba po metodi »1000 gibov« postaja vse bolj priljubljena med starejšimi. Nedavno smo med našimi člani opravili anketo o počutju, vadbi »1000 gibov« in njenih učinkih na posameznika. Odzvalo se je kar 755 članov iz cele Slovenije.

Tudi anketiranci se v svoji starosti soočajo z različnimi zdravstvenimi težavami, kot so bolečine v sklepih in mišicah, težavah s krvnim tlakom, holesterolom in tudi prekomerno telesno težo.

Vsakodnevna telovadba jim omenjene težave omili, saj v veliki večini opažajo, da:

Po vsakodnevni vadbi čutijo precej pozitivnih sprememb. Iz svojih izkušenj opažajo, da se jim je izboljšala gibljivost, ritem življenja, lažje opravljajo vsakodnevne aktivnosti, zaznavajo boljše ravnotežje...

Telovadijo zaradi boljšega počutja, ohranjanja zdravja in druženja, ki jim obogati življenje tudi v tretjem življenjskem obdobju, ko se starejši lahko pogosteje srečajo z osamljenostjo. Socialni stik pa jim tako omogoča vključenost v družbo in s tem tudi boljše psihično počutje.

Vadba na prostem, na svežem zraku jim zelo veliko pomeni, saj opažajo, da sta tudi narava in svež zrak poglavitna dela krepitev zdravja. Zelo jim odgovarja tudi bližina vadbe »1000 gibov«, ki poteka v njihovem lokalnem okolju.

Danes vsakodnevno z nami vadi že več kot 4.500 članov. Mnogi svojo razgibano jutranjo rutino negujejo že 10 in več let in so navdih, ter spodbuda k rednemu gibanju tudi ostalim v svojem lokalnem okolju. Skupine vodijo večinoma prostovoljci, ki so se vadbe naučili iz strani strokovnega kadra društva. Svojo prostovoljstvo in povezanost so v nekaterih skupinah še dodatno okrepili, z aktivnostmi po vadbah, kot so petje, skupinski izleti, vadbe z oskrbovanci v domovih za ostarele, vrtcih in podobno.

Omogočanje in dostopnost vsakodnevne vadbe »1000 gibov« v vseh občinah Slovenije je naš cilj že od samega začetka. Zato tudi spodbujamo prebivalce, ki so zainteresirani za vadbo »1000 gibov« v svojem kraju, da nas kontaktirate in bomo skupaj našli vadbo v bližini ali pa pomagali organizirati poskusne jutranje vadbe v kraju blizu vas.

<https://www.sentjernej.si/objava/748278>

3 / 3

Naši kontakti so zapisani na strani www.solazdravja.com

DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA NAVDIH ZA MEDNARODNI PROJEKT

Naše »gibanje za gibanje«, bogato skupnost vadečih, ki promoviramo gibanje za zdravje in dobro počutje so opazili tudi pri Mednarodnem združenju za šport in kulturo (ISCA), globalni platformi na področju športa in spodbujanja telesne dejavnosti.²

Primer našega delovanja so uporabili za prikaz dobre prakse s terena, ki jim je med drugim pomagala pri pripravi posebnih virtualnih tečajev s telovadbami, ki krepijo zdravje posameznika (HEPA in #HealthyLifestyle4All). Tako smo lahko z našim skupnim delovanjem pri krepitevi gibalnih navad doprinesli še dobre iztočnice za promocijo gibanja na mednarodnem področju.

Spodbujajmo se h gibanju in opazujmo svoje počutje pred in po telovadbi, saj je prav v tej izkušnji ključ za nadaljnjo motivacijo za negovanje in krepitev svojega počutja in zdravja tudi v prihodnosti.

Le začeti je treba. Zdravje in dobro počutje je tako odvisno tudi od našega prvega koraka v nov začetek.

ZDRAVJE ZA VSE – DANES za JUTRI.

Zapisala Ana Pirih