






<https://domzalec.si/novice/zdrave-novice/na-svetov...>

1 / 5

Na svetovni dan zdravja bodo brezplačno telovadili na več kot 250 lokacijah po Sloveniji

 Petra Petravič  · 3. april, 2023   139  2 min. za branje



 10 obletnica skupine Mengeš Oranžerina, (foto: Arhiv Društvo šola zdravja)

V petek, 7. aprila 2023 bomo obeleževali svetovni dan zdravja. Letos ga spremlja slogan »ZDRAVJE ZA VSE«, kar je tudi vodilo **Društva šole zdravja**, ki z mnogimi dejavnostmi v številnih krajih po Sloveniji spodbuja gibanje za zdravje in dobro počutje – za vse. Tudi na Svetovni dan zdravja bodo na že več kot 250 lokacijah po Sloveniji potekale brezplačne jutranje vadbe »1000 gibov«, ki med starejšimi postajajo vse bolj priljubljene.

Namen **Društva šola zdravja** 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, zlasti, če se vadba odvija v skupini dobre družbe, kar še posebej velja za starejše, ki se v svojem tretjem življenjskem obdobju pogosteje soočajo z osamljenostjo.

Pogosto na boljši odnos do sebe in s tem tudi svojega zdravja vpliva socialni status posameznika. Zato v nevladni, humanitarni organizaciji **Društvo šola zdravja**, vsakodnevne jutranje vadbe po metodi »1000 gibov« omogočajo brezplačno. Pridruži se jim lahko vsakdo, ne glede na status ali starost.



10 obletnica skupine Trzin, Foto: Arhiv [Društva šola zdravja](#)

Nedavno so v [Društvu šola zdravja](#) med člani opravili anketo o počutju, vadbi »1000 gibov« in njihovih 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.



<https://domzalec.si/novice/zdrave-novice/na-svetov...>

3 / 5



Skupina Bohinjska Bistrica, Foto: Arhiv [Društvo šola zdravja](#)

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

- po vsakodnevni vadbi čutijo precej pozitivnih sprememb. Prav tako 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 pomeni ogromno, saj opažajo, da sta tudi narava in svež zrak poglavitna dela krepitve zdravja. Zelo jim odgovarja tudi bližina vadbe »1000 gibov«, ki poteka v njihovem lokalnem okolju.



Skupina Mengeš – Oranžerija, Foto: Arhiv [Društvo šola zdravja](#)

<https://domzalec.si/novice/zdrave-novice/na-svetov...>

4 / 5

Danes vsakodnevno vadi že več kot 4.500 članov **Društva šola zdravja**. 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.

Tudi v petek, 7. aprila 2023, na Svetovni dan zdravja, bodo na prostem potekale brezplačne vadbe »1000 gibov«, s pričetkom ob 7.30 uri, ponekod pa ob 8.00 uri zjutraj. Za udeležbo potrebujete udobna oblačila in superge.



Preverite lokacije izvajanja brezplačne vadbe »1000 gibov«, tudi na svetovni dan zdravja na spletni strani www.solazdravja.com

Projekt »jutranja vadba 1000 gibov« podpirajo Ministrstvo za zdravje, FIHO – fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, Fundacija za šport, Športna unija Slovenije in 31 občin. Uspešno spodbujanje prebivalstva h gibanju so prepoznali tudi pri Mednarodnem združenju za šport in kulturo (ISCA), ki so Društvo šola zdravja in njihov projekt »jutranja telovadba 1000 gibov« izbrali kot primer dobre prakse, ki ga prikazujejo na mednarodnem področju.

Petra Petravič; Foto: Društvo šola zdravja