



S TELOVADBO DO NOVIH PRIJATELJEV

»Jutranja vadba je ritual, ki ga v našem obdobju 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, ki je 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. Veselela, 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, da so se zgodile take spremembe pri hoji. To mi je dalo še večjo željo po razgibanju. Po šestih mesecih mi je morala zdravnica za polovico zmanjšati zdravila proti visokemu pritisku.«

Omenjene izkušnje vpliva vsakodnevne telovadbe so člani **Društva šola zdravja** zaupali študentom Fakultete za šport, ki so v lanskem novembru pri predmetu Sociologija športa raziskovali vpliv telesne vadbe na socialno življenje posameznika v tretjem življenjskem obdobju. Med drugim so se pridružili tudi vadbi **1000 gibov** pri eni izmed ljubljanskih vadečih skupin društva. Kot so nam dejali so bili presenečeni nad dobro voljo in pozitivnostjo, ki so je bili deležni na jutranjem srečanju.

Izsledke raziskave študentov imajo na Fakulteti za šport. 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: »Če zmorejo moje sošolke (vadeče) – zmorem tudi jaz. Čim več se nas zbere, lepše je.«

Več informacij o vadbah in **Društvu šola zdravja** boste našli na **www.solazdravja.com**.

Tekst je po odgovorih vadečih v raziskavi Fakultete za šport zapisala **Ana Pirih**.