



S prijatelji in sosedi na vsakodnevno telovadbo

Prostovoljke in prostovoljce, ki bi bili pripravljeni sodelovati z **Društvom šola zdravja** in brezplačno omogočiti jutranjo vadbo **1000 gibov** v vašem kraju, spodbujamo, da se javite organizatorjem vadb na info@solazdravja.si ali na telefon 059 932 066. Lahko tudi obiščete njihovo spletno stran www.solazdravja.com in se pozanimajte o delovanju društva.

Brezplačna **jutranja telovadba 1000 gibov**, ki že vrsto let vsakodnevno poteka ob 7.30 ali 8.00 uri zjutraj na prostem, je številnim članom **Društva šola zdravja** izboljšala kakovost življenja. To jutranjo rutino, ki je vse bolj priljubljena med starejšimi, želijo omogočiti tudi v naši občini.

Vadba poteka že na več kot 250 lokacijah po Sloveniji. Vsak dan, razen ob nedeljah in praznikih, se vadeči srečujejo na 30-minutni vadbi, ki je sestavljena izključno iz stoječih položajev. Vsak v skupini vadi po svojih zmožnostih. Rekreacijo vodi prostovoljka ali prostovoljec iz lokalnega okolja, ki jo/ga usposobi strokovni kader društva. Po vadbah včasih sledi tudi druženje ob kavi, kjer lahko

udleženci še dodatno poklepetajo. V nekaterih skupinah organizirajo tudi preostale aktivnosti, od izletov do pevske skupine in podobno. Ena izmed vadečih je pred



Foto: Društvo Šola zdravja

kratim dejala: "Jutranja vadba je ritual, ki ga v našem obdobju še kako potrebujemo. Najprej imamo telovadbo za telo, potem pa za dušo – klepet."

Namen vadb **Društva šola zdravja** je spodbujanje prebivalstva h gibanju in zdravemu nači-

nu življenja. Njihov cilj je, da bi brezplačno vadbo omogočili v vseh občinah Slovenije in bi tako vsak imel možnost dostopati do vsaj ene brezplačne skupinske aktivno-

sti. Društvo ima med drugim tudi status humanitarne organizacije in status društva v javnem interesu.

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.

Kot poročajo člani, ki že vrsto let vsakodnevno telovadijo z njimi, sta se jim z dnevno gibalno rutino izboljšala gibljivost in telesna zmogljivost, lažje tudi opravljajo druga dnevna opravila, opažajo pa tudi boljše psihično počutje. V skupinah se namreč stkejo nova prijateljstva, še posebej med sovrstniki, ki na novo osmišljajo življenje v tretjem življenjskem obdobju in si ga skupaj bogatijo, tudi ko pridejo težja obdobja.

To uspešno zgodbo vadb **1000 gibov**, ki krepijo zdravje posameznika, hkrati pa veliko prispevajo tudi k lokalnim skupnostim, lahko tako ponesejo tudi v naše kraje.

Vljudno vabljeni k skupni krepitvi zdravja in aktivnega načina življenja.

Ana Pirih