

<https://www.lokalno.si/2023/04/01/273735/zgodba/Zd...>

1 / 1

Zdravje danes za zdravje jutri

Komentiraj Natisni Objavi Objavi

1.4.2023 | 09:00

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 pglavilni cilj Svetovne zdravstvene organizacije.¹

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.

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.



A. P.