

Z VARNIM GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO

ZA ZDRAVJE UPOKOJENCEV



Marta Kovačec
Vrenčur

Zaposleni v Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije so nas v soboto, 16. januarja 2016, prijazno povabili na izobraževanje in usposabljanje voditeljev v programu (Z)migaj se! Iz Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška, se je izobraževanja udeležilo kar 9 voditeljic.

S Prevalj smo se odpravile že zgodaj zjutraj in prijetno klepetale vse do Maribora, kamor nas je Tina varno pripeljala do Meljske ceste 39, v prostore mestne četrti Center – Melje. Tam so nas čakali topli objemi, topla kava, čaj, rogljički in seveda za dobro zdravje tudi jabolka. Začetnega klepeta kar ni bilo konec in verjetno bi še kar trajal, toda ura nas ni poslušala in nas je prijazno opozorila, da je devet in da se naš program začinja.

Po uvodnem pozdravu smo se najprej predstavili in vsak je povedal kaj zanimivega iz domačega kraja. In nato seveda resno delo, točno po načrtanem programu.

Predavateljica Špela Lubej, dipl. del. terapevtka, nam je predstavila pomen vključevanja gibanja v vsakodnevne ak-

tivnosti starejših ljudi. Med predavanjem smo spoznavali pravilno izvajanje priporočenih telesnih vaj v pogovornih skupinah. Vaje so strokovno izbrane, primerne za starejše in se lahko izvajajo sede ali stoje. Izbranih je dvanajst telesnih vaj, vsak mesec pa spoznamo dve. Pogledali smo si tudi film, kako se vaje pravilno izvajajo in sami izvedli vse vaje stoje in sede. Predavateljica Špela nas je prijetno popeljala skozi program predvsem z namenom, da pravilno osvojimo vaje, ki jih bomo izvajali po skupinah.

Sledilo je kosilo. Čakala nas je dobra, zdrava hrana, ki je bila hkrati uvod v strokovne teme – zdrav življenjski slog, krepitev zdravja in dejavniki tveganja. Ga. Andreja Heime, profesorica zdr. vzgoje in vodja zdravstvenega centra ZD Domžale, nam je predstavila ta program. S predavanjem nas je popeljala v zdrav življenjski slog, spoznali smo, kaj je zdravje in kaj je zdravo življenje. Spoznali pa smo tudi dejavnike tveganja, kot so prekomerna telesna teža, kajenje, alkohol.

To pa je bila tema, predvsem o prekomerni telesni teži! Ja, tu pa smo se nekatere kar malo skrile, prišli so nam prav tudi zvezki, v katere smo zapisovale in se tako izognile pogledu predavateljice, ki pa je na zelo spoštljiv in prijazen način povedala, da prekomerna teža vpliva na veliko bolezni, kot so previsok krvni tlak, sladkorna bolezen, in še in še.

Vesela sem, da sem lahko obiskala ta program, prav tako so bile zadovoljne tudi Mateja, Gelca in Tina, ki nas je varno pripeljala domov. Z veliko dobre volje bomo izvajale ta program v skupini starih ljudi za samopomoč Objem v domu starejših Na Fari, Prevalje.

