

GIBANJE JE ŽIVLJENJE - ŽIVLJENJE JE STARANJE!

Prvinska vrednost :« KAKOVOSTNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA STAREJŠIH V SLOVENIJI»

Trajna priložnost in osebni izziv za slehernega posameznika vseh generacij starejših!

STROKOVNJAKI OPOZARJAJO!

Življenjski procesi staranja puščajo pomembne sledi tudi v naših brazdah duha in telesa!

S staranjem naše motorične sposobnosti začenjajo kontinuirano upadati, izgubljammo mišično maso in mišično prožnost, zaznavamo zmanjševanje gibljivosti sklepov in upadanje sposobnosti koordinacije gibanja. Zaznavamo tudi upadanje vzdržljivosti. In ne nazadnje nas ovira tudi ravnotežje in zmanjševanje opravilne sposobnosti.

Da bi čim dalj časa ohranjali vse življenjsko potrebne in pomembne funkcije in z tem varovali svojo življenjsko avtonomnost ter veder in zdrav življenjski slog se priporoča ,da dnevno »zaužijemo « primerno in ustrezno NARAVNO zdravilo tudi iz NAŠE osebne lekarne to pa je redna GIBALNA individualna aktivnost ,ki sodi praviloma k vsebini temeljne »Telesne kulture« posameznika.

Priporoča se aktivno gibanje v naravi v vseh štirih letnih časih z ustreznimi rekreacijskimi aktivnostmi. Tistim ,ki je pa v dosegu hotenj –znanj in zmožnosti tudi športna rekreacija in ustrezna tekmovanja, naj pa še dodatno oplemenitijo svoj kakovosten življenjski slog.

Priporoča se tudi raznovrstna organizirana vadba v športnih in drugih za to primernih okoljih.

ZA GIBANJE NI NIKOLI PREPOZNO !

Projektna vsebina : SIMBIOZA- GIBA -2015 ---NAJ VAM BO TRAJNO V VZSPodbUDO IN IZZIV !