

ZANIMIVOSTI

Čili in zdravi starosti naproti

Začenja se projekt ohranjanja zdravja starejših 3FIT, ki bo potekal v obliki vadb in delavnic, namenjenih starejšim od 55 let.

URŠA PETERNEL

Na Ljudski univerzi Jesenice so začeli z izvajanjem projekta, imenovanega 3FIT – Čili in zdravi starosti naproti. Projekt je sofinanciran s strani Norveškega finančnega mehanizma, namenjen pa je ohranjanju zdravja med starejšimi prebivalci zgornje Gorenjske. Potekal bo do konca aprila 2016, je povedala direktorica Ljudske univerze Jesenice Maja Radinović Hajdić. "Prebivalstvo se stara – na zgornjem Gorenjskem število starejših od 55 let, ki so ciljna skupina projekta, dosega že tretjino populacije. Ključni vzrok za nastanek kroničnih bolezni, ki zmanjšujejo število zdravih let življenja, kljub temu da se življenjska doba podaljšuje, je nezdrav življenjski slog. Projekt zajema celostno reševanje te problematike, saj bo v projektu razvit in izveden program ohranjanja zdravja starejših v obliki vadb in delavnic, zagotovil bo uvedbo sprememb v življenjskem slogu starejših,



Maja Radinović Hajdić

tako umsko kot tudi telesno in duševno. Vključevanje starejših v program bo temeljilo na individualnem pristopu in bo tako upoštevalo individualne potrebe in omejitve vsakega posameznika," je povedala Maja Radinović Hajdić. Program

ohranjanja zdravja bodo izvajali v sedmih občinah, tudi v jeseniški. Na Jesenicah bodo delavnice potekale od septembra 2015 do marca 2016 dvakrat tedensko popoldne na Ljudski univerzi Jesenice in v drugih občanom dostopnih prostorih.

Prijaviti se bo mogoče na celoten program, posamezne sklope ali posamezno delavnico. "Prebivalce občine Jesenice, starejše od 55 let, vabimo na individualni svetovalni razgovor, ki ga bodo vodili strokovnjaki s področij gerontologije, medicine, prehrane in športa. Na svetovalnem razgovoru bodo strokovnjaki s dogovorom s posameznikom predlagali uvedbo sprememb v njegov življenjski slog in vsakemu udeležencu izdelali individualni načrt ohranjanja zdravja," je povedala sogovornica. Na delavnicah in vadbah bodo celostno pristopili k dejavnemu in zdravemu staranju, saj bodo vsebine zajemale vse komponente človeka: telo, um in duha. Razdeljene bodo na šest sklopov z naslovi: Sami smo odgovorni za lastno zdravje, Izobraževanje za zdrav življenjski slog, Umenska vadba za zdrav življenjski slog, Telesna vadba za zdrav življenjski slog, Zdravo prehranjevanje in Osmišljanje življenja v starosti – znanje, pogum in volja.