

PROGRAM (Z)MIGAJ SE – Z VARNIM GIBANJEM IN PRIMERNO PREHRANO ZA ZDRAVJE UPOKOJENCEV

Zdrav življenjski slog, zdrava prehrana in gibanje za vse generacije

Petra Cerinšek
strokovna
delavka Zveze

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije izvaja Program Z varnim gibanjem in primerno prehrano za zdravje upokojencev (kratak naslov: (Z)migaj se), ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Program je namenjen članom in voditeljem skupin starih ljudi za samopomoč in predstavlja sklop aktivnosti s področja zdravega življenjskega sloga, tako gibanja kot prehrane, in posledično prispeva k upočasnitvi upada telesnih sposobnosti članov skupin ter kreptitvi njihovih psihofizičnih sposobnosti, z namenom doseganja zdravega življenjskega sloga.

S programom (Z)migaj se! odgovarjamo na problemska področja, navedena v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki pravi, da postaja življenjski slog starostnikov vedno bolj pomemben vidik celostnega pristopa k reševanju ekonomskih, zdravstvenih in socialnih problematik, ki so posledica staranja družbe. Leta 2025 bo več kot 20 % evropskih prebivalcev starih 65 let ali več, zlasti pa se bo povečalo število starostnikov v starosti 80 let in več (navedba Evropske komisije, vir: njihova spletna stran), kar se ujema tudi z ugotovitvami opravljene



evalvacije naše organizacije (2009 in 2014), ki je zajela 4800 upokojencev, vključenih v našo nacionalno mrežo.

Voditelji in člani skupin, ki so se oz. se bodo odločili za sodelovanje v programu (Z)migaj se!, bodo pridobili oz. obnovili znanja o zdravem življenjskem slogu, zdravi prehrani ter o pomenu vključevanja gibanja v vsakodnevne aktivnosti, hkrati pa se bodo naučili telesnih vaj, primernih za starejše osebe.

V ciklusu dvanajst tematskih delavnic (pogovornih tem in telesnih vaj), ki bodo potekale od januarja do junija 2016, se bodo vključeni člani skupin seznanili z dvanajstimi priporočili za zdravo prehranjevanje, ki jih je v sklopu programa CINDI izdal Inštitut za varovanje zdravja (Zdrav krožnik: priporočila za zdravo prehranjevanje). Priporočila za zdravo prehranjevanje so osnovana na priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije in prilagojena vzorcem prehranjevanja v našem prostoru.

Pri vsaki spremembi življenjskega sloga so pomembne motivacija in osebna odločitev, vztrajnost in disciplina. Pri tem pa ima veliko vrednost podpora moč skupine. Za vse naše programe sta značilna osebni odnos in sprejemanje vsakega takšnega, kot je. Zato verjamemo, da bomo ob medsebojni podpori in v skladu s svojimi sposobnostmi in zmožnostmi lahko sledili ciljem programa.

Več informacij lahko preberete na spletni strani: [http://www.skupine.si/\(Z\)migaj_se/](http://www.skupine.si/(Z)migaj_se/) oz. nam pišete na zveza@skupine.si.

POVABILO!

Program (Z)migaj se! ponuja dvanajst pogovornih tem o zdravju in prehrani ter dvanajst telesnih vaj, ki bodo razveselile vaše člane v skupini, saj se lahko izvajajo sede ali stoje.

