



Svetovni dan starejših, 1. oktober

Starejši navdihujejo vsepovsod.

ŠOLA ZDRAVJA V zadnjih nekaj letih se je v svetu pojavil izraz Super Agers (v prevodu super starostniki). Gre za ljudi, ki imajo 70 ali več let in se ponasajo z boljšimi mentalnimi ali fizičnimi sposobnostmi kot tudi desetletja mlajši posamezniki.

Pogosto med razloge za dolgoživost 'super starostnikov' naštevajo:

Aktivno življenje – Redno, vsakodnevno se gibajo na najrazličnejše načine – primerna telovadba, sprehodi, obdelovanje vrta – toliko, kolikor je v njihovi moči.

Miselne izzive – Za učenje nikoli ni prepozno. 'Super starostniki' si postavljajo različne miselne izzive, kot so učenje novih jezikov, glasbenega instrumenta. In se, z učenjem nečesa novega, postavljajo izven cone udobja.

Smisel / namen – V življenju imajo in vidijo smisel. Radostijo se ob malih trenutkih, veselijo se dneva, ki je pred njimi.

Socialne stike – Zelo pogosto se omenja, da imajo 'super starostniki' zelo močne družabne stike v svojem okolju.

Pomembna pa je tudi prehrana in način prehranjevanja (brez

prenajedanja). Za optimalno delovanje možganov je priporočljiva predvsem sredozemska prehrana iz zdravih, nepredelanih živil, kot so ribe, zelenjava, sadje in stročnice. Tudi vino v zmernih količinah je priporočljivo.

Vse, kar združuje tudi naše **Društvo Šola zdravja**, kjer se na vsakodnevnih **jutranjih telovadbah** po vsej Sloveniji redno srečujemo z aktivnimi starejšimi – tudi 'super starostniki'. Z nami redno telovadi 551 udeležencev, ki so starejši nad 80 let in devet oseb, ki so stare nad 90 let. Naj nam bodo 'super starostniki' v navdih, da tudi sami poskusimo kaj izven cone svojega udobja.

K našim vadbam so vedno dobrodošli tudi novi vadeči, ki bi radi poizkusili kaj izven 'udobne cone' ter v svoje življenjske navade dodali vsakodnevno rekreacijo in druženje s sovrstniki ter tako izboljšali svoje fizično in psihično počutje. S tem pa tudi kakovost življenja.

Lokacije vadb in o nas: www.solazdravja.si

Lahko nas tudi pokličete ali nam pišete: 059 932 066 / info@solazdravja.si