

Vježbe za treću dob

SLOVENSKO DRUŠTVO ŠKOLA ZDRAVLJA NA SAJMU PRAVO DOBA



Pokazne vježbe na sajmu Pravo doba u Zagrebu

U drugoj polovici svibnja oko pedesetak članova Društva Škola zdravlja iz Slovenije je posjetila sajam Pravo doba u Zagrebu, specijaliziran za 50+ generaciju. Odazvali smo se pozivu mr. sc. **Jelke Gošnik**, predstojnice Katedre za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu na zagrebačkom Filozofskom fakultetu i jednog od organizatora stručno-popratnog programa sajma, Zaklade Zajednički put. Predstavili smo se na Glavnoj pozornici u Kongresnoj dvorani Zagrebačkog velesajma. Predsjednica društva **Zdenka Katkić** je prilikom demonstracije vježbi, davala sve potrebne informacije o Društvu Škola zdravlja i o vježbama koje smo izvodili. Vježbe se izvode po dobro smišljenom redoslijed koga se svi držimo, jednostavne su i obuhvaćaju sve mišiće i zglobove od dlanova do tabana. Sastavio ih je ruski liječnik neurolog **Nikolay Grishin**, inače idejni vođa i osnivač Društva Škola zdravlja, a već dugi niz godina živi i radi u Ljubljani kao manualni terapeut.

Trenutno imamo preko 100 grupa i oko dvije tisuće članova koji svakodnevno vježbaju od 7.30 do 8. sati ujutro. Nemamo ograničenja oko starosti, ali radi jutarnjeg termina, glavni sudionici su većinom starije osobe odnosno umirovljenici.

Naša posebnost je da vježbe izvodimo vani, na otvorenom uz rijeke, more, jezera, na igralištima, stadionima, parkiralištima, u parkovima ili bilo gdje na javnim površinama. Nadamo se da smo svojom vedrinom i pozitivnom energijom uspjeli zainteresirati prisutne na sajmu Pravo doba u Zagrebu, kao i čitatelje Umirovljeničkog lista, da se i u Hrvatskoj uskoro počne razlijevati narančasta boja po gradovima i selima te da svakodnevno jutarnje polusatno razgibavanje po metodi "1000 gibova" osvoji i Hrvatsku.

Neda GALIJAŠ

HRVATSKI UMIROVLJENIČKI LIST
junij 2016