

## AKTIVNO V JESEN

V Centru za krepitev zdravja vsako leto zelo aktivno vstopimo v jesen, saj takrat začnemo z dolgimi, več mesecev trajajočimi delavnicami kot so Zdravo hujšanje in Gibam se, poleg tega pa je september mesec, ko obeležujemo številne dneve in tedne, ki so tako ali drugače povezani s promocijo telesne dejavnosti. S tem namenom organiziramo oz. se udeležujemo dogodkov in aktivnosti za zdrav življenjski slog, ki potekajo v našem lokalnem okolju.

Prva takšna aktivnost je bila že kar v soboto, 1.septembra. Vsako prvo soboto v mesecu namreč v sodelovanju s projektno pisarno Celje zdravo mesto organiziramo Občinski preizkus hoje na 2 kilometra. Poteka med 9 in 11 uro na Savinjskem nabrežju in je namenjen zdravim osebam, starim od 20 do 65 let, ki želijo izvedeti, kakšna je njihova telesna zmogljivost. Kronični bolniki in starejši od 65 let pa lahko opravijo 6-minutni test hoje in dobijo prav tako podatek o vzdržljivosti srca, ožilja in dihal. Na podlagi dobljenih rezultatov fizioterapevti udeležencem priporočamo, kakšno naj bo njihovo gibanje, da bodo lahko učinkovito okrepili in izboljšali svoje zdravje.



Začetek meseca septembra je tudi čas, ko fizioterapevti ob Svetovnem dnevu fizioterapije, to je 8.septembra, z različnimi aktivnostmi obeležimo naš dan. Sporočilo letošnje teme »Osteoartroza« je bilo izbrano z namenom informirati svetovno javnost o pomembnosti fizioterapevtove vloge pri zdravljenju in obravnavi bolnikov z osteoartrozo, ki je najpogostejše patološko stanje sklepov in pri kateri je prva izbira zdravljenja terapevtska vadba. Mi smo se povezali s Top-Fit centrom za zdravje in rekreacijo in za njihove vadeče cel teden izvajali Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oz. starejših, ter jim na podlagi rezultatov svetovali in poudarjali pomen gibanja. Z veseljem delim pohvalo vodje programa ZN, Doroteje Štruc:

» Tokrat bi želela izpostaviti ekipo Centra za krepitev zdravja, ki je v tem tednu izvajal aktivnosti v Top-Fit centru. Udeležba je bila zelo velika, vsi so izkazali zelo veliko zadovoljstvo, saj se je celotni tim CKZ trudil in podal veliko nasvetov in svoje delo so opravljali profesionalno. Največje veselje mi je bilo to, ko prideš na telovadbo in slišiš same pohvale za tim CKZ. Zato vse čestitke celotnemu timu CKZ.«



Poleg testiranja v Top-Fitu smo 12.septembra za društvo Fibromialgiki in prijatelji izvedli demonstracijo nordijske hoje, ki je ena najvarnejših in najučinkovitejših ter najcelovitejših vrst telesne dejavnosti, primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti, s številnimi pozitivnimi učinki v primerjavi z navadno hojo. V predstavitvi so izvedeli, kateri so in praktično preskusili, če držijo. Besede predsednice društva, gospe Darje Brečko, po zaključku predstavitve: »Naučili ste nas nekaj, česar prej nismo poznali ali pa smo poznali narobe. Bili smo več kot navdušeni in se vam za nadaljne sodelovanje resnično priporočamo ter zahvaljujemo.« so nam vzpodbuda, da seznanjamo ljudi s pomenom pravilnega izvajanja nordijske hoje, da so tako učinki na zdravje največji.



V okviru Evropskega tedna mobilnosti, ki poteka od 16. do 22. septembra in se zaključi z Dnevom brez avtomobila, smo v sodelovanju z Mestno občino Celje in Zavodom Vozim na zaprti Prešernovi ulici izvajali 6-minutni test hoje ter s svetovanjem o pomenu hoje pomagali soustvariti teden, v katerem so obiskovalci spoznali številne možnosti za spremembo mobilnih navad.



Odzvali smo se tudi na povabilo Olimpijskega komiteja Slovenije, naj športno praznujemo Dan slovenskega športa 23. septembra. V sodelovanju z medgeneracijskim centrom Socio smo na ta dan izvedli nordijsko hojo in se skupaj z udeleženci med hojo ob Savinji dobro razgibali.

S tem dnevom se je začel Evropski teden športa, v sklopu katerega je bil organiziran strokovni posvet HOJA-POVEZOVANJE, TRAJNOST, ZDRAVJE. Kar trije zdravniki so v svojih prispevkih poudarili pomen hoje s citatom očeta medicine Hipokrata, ki je že pred več kot 2400 leti dejal: »Hoja je najboljšo zdravilo.« Nobeno zdravilo namreč ne more imeti tako širokega učinka na naše zdravje kot hoja. Tudi malo hoje je boljše od sedenja in telesne nedejavnosti, je povedal prof. dr. Vedran Hadžić in opozoril, da če želimo izničiti negativne učinke sedenja, ki traja 1 uro, moramo hoditi 7 minut in pol. Prof. dr. Zvezdan Pirtošek je navedel izsledke raziskave, v kateri so dokazali, da se v možganih, medtem ko hodimo vsaj 15 minut, poveča pretok krvi in s tem vsebnost kisika. Med hojo začnejo možgani izločati endorfine, ki vzbujajo občutek ugodja in zmanjšajo bolečino, povečajo se nekateri sivi možganski predeli, zaradi česar se poveča zmožnost ustvarjanja in okrepi spomin. Študije so tudi jasno pokazale, da se tistim, ki več hodijo, podaljša življenje. V evoluciji človeka so se večji možgani razvili potem, ko smo začeli hoditi pokonci. In besede prim. Janeza Polesa, dr.med., s katerimi se je navezal na to dejstvo in z njimi zaključil svoje predavanje, so bile: » Hoditi moramo, sicer bomo postali sedeča bitja brez možganov.«

# HOJA JE POPOLNA VADBA

Varna, preprosta in  
brezplačna.

Hoja je najbolj naravna oblika obnašanja ter rekreacije, ki ohranja in krepi zdravje ter je dosegljiva skoraj vsem ob vsakem času. Redna hoja znižuje pojavnost in težo akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja možgane, nas naredi srečnejše z manj depresije, izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja in dviguje kvaliteto življenja.

Svetovna zdravstvena organizacija in združenja kardiologov priporočajo vsaj 150 minut hoje na teden ali 30 minut 5 dni v tednu.

*Vse resnično velike misli se porodijo  
med hojo (F. Nietzsche)*



MESTNA OBČINA CELJE



ZAVOD za GOZDOVE  
SLOVENIJE

© 2022 @mestnigozdcelje, Oblikovanje: SIDizajn

V začetku oktobra smo s 6- minutnim testom hoje ugotavljali aerobno vzdržljivost vadečih v Koronarnem klubu Celje. Celjski klub je bil pred 35 leti prvi v Sloveniji, ki je v mestnem gozdu označil Srčno pot. To je bila takrat prva takšna pot v našem predelu srednje Evrope.



Ob praznovanju obletnice je Koronarni klub na Gledališkem trgu v Celju v parku Svoboda postavil označevalno tablo in novo pot, kjer se lahko izvaja 6 minutni test hoje.



Udeležili smo se tudi 14. letne konference preventive za odraslo populacijo z naslovom Prvih 20 let organizirane preventive za odrasle v Sloveniji. Pripravljenih je bilo veliko zanimivih predavanj in delavnic, ki smo se jih udeležili in po katerih še z večjim navdušenjem predajamo naprej poglobljena in nekatera tudi na novo pridobljena znanja našim udeležencem, ki jih vzpodbujamo k vzpostavljanju zdravih življenjskih navad.

[https://www.youtube.com/watch?v=HPLTwT\\_WM1U](https://www.youtube.com/watch?v=HPLTwT_WM1U)

K sodelovanju so nas povabili s Šolskega centra Celje, kjer smo za dijake 3. letnikov Gimnazije Lava pripravili delavnico Zdrava hrbtenica, na kateri je bil glavni poudarek, poleg pomena telesne dejavnosti za zdravje, na tem, kako dolgotrajno sedenje vpliva na kostno-mišični sistem ter s kakšnimi vajami lahko kompenziramo učinke sedenja.





Kostno mišična obolenja in psihosocialna tveganja (npr. stres) so namreč že desetletja glavni vzrok za bolniško odsotnost z dela, zato je potrebno ozaveščanje mladih, da bi znali to sami preprečiti. NIJZ in Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem sta vzpostavila projekt » Promocija aktivnosti za preprečevanje kotno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu - PKMO«, v okviru katerega sta izdelala spletno orodje , ki je javno, brezplačno in lahko do njega dostopa vsak s klikom na povezavo:

<https://pkmo.si/>.

Ob delu z mladimi in delovno aktivnimi pa pomemben del našega poslanstva predstavlja tudi delo s starejšimi. Zato smo se z veseljem odzvali Društvu upokojencev Ljubecna in v mesecu oktobru in novembru za njihove zelo zainteresirane člane izvedli delavnico Gibam se in jih seznanili, kako z vajami za ravnotežje in koordinacijo, gibljivost in moč ter vzdržljivost podaljšati čas samostojnega in aktivnega življenja v pozno starost.



Zavedamo se, da smo mi, zaposleni v Centru za krepitev zdravja tisti, ki smo vzgled s svojim življenjskim slogom. Da je res zdrav, poskrbimo tudi z druženjem na pohodih, kot je bil nazadnje v oktobru, ob 7. letu delovanja CKZ.



» Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!«