

IKÄIHMISTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Hyvä elämä koostuu monista asioista. Koettu terveydentila on hyvän elämän lähtökohta. Jokainen kokee terveydentilansa omista lähtökohdistaan käsin. Terveysteen voi itse vaikuttaa monin tavoin: kulttuurielämyksillä, hyvien ystävien tapaamisilla sekä osallistumalla järjestötoimintaan.

Liikunta edistää terveyttä. Liikunnan harrastaminen sopii kaikille. Jokainen voi harrastaa liikuntaa omien kykyjensä ja voimiensa mukaisesti.

Liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistattomia. Lisäksi liikunta eri muodoissaan saa aikaan hyvää mieltä, elämyksiä ja tarjoaa vaihtelua arkiseen elämään.

Ikäihmisten terveyteen liikunnalla on monia vaikutuksia. Tutkimusten mukaan kävely alentaa rasva-arvoja, tehostaa aineenvaihduntaa, kasvattaa lihaskuntoa ja laskee stressitasoa. Nämä ovat niitä myönteisiä asioita, joita liikunnan harrastajat ovat voineet kokea. Ja kun kaiken kukkuraksi saa vielä hyvän mielen!

Kävely sopii kaikille. Nimetään tämä vuosi kuntoliikunnan ja ennen kaikkea kävelyn harrastamisen vuodeksi - terveyden edistämisen vuodeksi.

Pohjanmaan senioripiiri on yhteistyökumppanina Kuntoliikuntaseura Katupojat ry:n järjestämässä Satumaa -kävelyssä. Toivotaan kävelytapahtumaan runsaasti senioreita saamaan Elämäniloa ja voimaa.