

ДАМСКИ СПОРТЕН КЛУБ „ЗДРАВЕЦ.КРАСНО СЕЛО” ГР. СОФИЯ

**„Да прибавим не само
ГОДИНИ КЪМ ЖИВОТА СИ, НО И
ЖИВОТ КЪМ ГОДИНИТЕ!”**





Избрали сме този девиз на Световната здравна организация за свое ръководство в работата, защото вярваме, че няма възрастен човек, който да не мечтае за това. Не просто да живееем дълго, а да остаряваме в добро здраве, да използваме своя потенциал, докато сме живи и да не се налага животът ни да зависи от други хора.

Това се опитваме да постигнем в нашата работа на активни пенсионери, в Клубовете за здраве и активно дълголетие, които са общо 47 на брой в София и страната. Ние сме един от тези клубове - Дамски спортен клуб „Здравец- Красно село”, гр. София. Клубът ни е място за контакти на жени в пенсионна възраст от район Красно село в столицата. В него общуваме и се сприятеляваме се, но освен това спортуваме и развиваме различни дейности, според нашите интереси.



Голяма част от нас са с висше и полувисше образование. На възраст сме от 60 до над 90 години. Тези, които са навършили 90, членуват вече повече от 30 години. Стъпват бодро с изправен гръб и със запазен интелект. Рецитират наизуст стихове от любовната лирика на тяхната младост и казват, че активността им в клуба е виновна за това.

Някои вече са останали сами, без съпрузи и за тях клубът се е превърнал в нещо като втори дом. Общуването при нас ги спасява от самотата и изолацията в къщи. Клубът ни е най – многобройният, над 70 жени, а салонът за гимнастика побира 50. Затова имаме списък на чакащи, защото интересът да се приобщават към нас още жени е голям, а залата не достига. Дейността ни е просъществувала вече 50 години.

КАКВО ПРИВЛИЧА И ЗАДЪРЖА ХОРАТА ПРИ НАС, КАКВО Е СПОМОГНАЛО ДА ОЦЕЛЕЕ КЛУБНАТА РАБОТА ТОЛКОВА ДЪЛГО, ВЪПРЕКИ ПРОМЕНИТЕ И КРИЗАТА.



Главното, което ни събира три пъти седмично, рано сутрин, това е нашата оздравителна и тонизираща гимнастика. Тя ни прави бодри и енергични, и добре поддържани. Защото, бодри и енергични, имаме настроение да се погрижим за вида си и да се облечем добре. Чувстваме се по-уверени и се справяме по-успешно със задълженията си.



Не е случаен ефектът от нашите редовни гимнастически занимания. Началото им е поставено от добри професионалисти – специалисти по проблемите на стареенето и техниките да се забавя това стареене – герентолози и рехабилитатори. Те са създали за нас комплекс от адаптирани за възрастта ни упражнения, които щадят сърцето, ставите и мускулите и не ни претоварват.

След демократичните промени, нещата с ползването на безплатните зали и тренъори са се променили, но Клубът ни и добрата практика са оцелели. За залата вече се заплаща, а упражненията са продължили да водят безвъзмездно будни жени от клуба, макар и не професионално.

Участваме всяка година в **задължителни зонални и републикански спортни прегледи**. Те се организират за нас от Асоциация „Спорт за всички”, към която членуваме. Там се представяме с гимнастически композиции и показваме постиженията си на колегите от останалите Клубове. Най-добрите участват в края на годината в „Празник на спорта, здравето и дълголетието” в зала „Люмиер” НДК.

Ваканции нямаме. За релаксиране, веднъж годишно, през м. септември, отиваме на **активна почивка на море**. Там участваме в турнири в няколко спортни дисциплини, съобразени с нашата възраст – лека атлетика- бягане на късо разстояние, ходене във вода и по пясък, петанк и плуване.



Социалните изяви са другата ни силна страна. След часовете по гимнастика чествуваме десетките рождени и именни дни на жените, обикновено групирано - веднъж в седмицата. Така се опознаваме и се сприятеляваме. Много често тези чествания приличат на литературни сбирки, защото слушаме подбрани стихове, изпълнения на пиано и акордеон, пеем , играем хора. Заедно отбелязваме и големите национални празници и бележитите дати, в някой добър ресторант.

За желаещите жени е организиран постоянен курс по компютърна грамотност и сега общуването ни се пренесе и в интернет. Имаме жени-запалени туристки и те организират за нас **съботно-неделни излети и по-продължителни екскурзии** в страната и чужбина. Интересът към това увлечение нараства все повече. От май до октомври на гимнастика идват около половината жени, защото останалите пътуват на по-близки или по-далечни екскурзии и почивки.



За поддържане на **културните ни интереси** се грижи добре информирана колежка , която редовно следи репертоара и изпълнителите и ни осигурява билети за най-гледаните постановки в театралните и музикалните зали на нашия град.

НАЙ-НОВОТО, С КОЕТО СЕ ОЖИВИ НАШАТА АКТИВНОСТ И ПРИВЛЕЧЕ СИЛНО ИНТЕРЕСА КЪМ НАС, ТОВА СА ТАНЦИТЕ. ИЗУЧАВАМЕ ЛАТИНО И СТАНДАРТНИ ТАНЦИ, ПОД РЪКОВОДСТВОТО НА ПРОФЕСИОНАЛЕН ТРЕНЬОР. ТОВА ИЗКУСТВО ИЗГРАЖДА У НАС ФИЗИЧЕСКА И ТАНЦОВА КУЛТУРА И ЗАЕДНО СЪС ЗАВЛАДЯВАЩАТА МУЗИКА ПОДМЛАДЯВА ДУХА НИ. СЛЕД ПЪРВИТЕ ПЛАХИ ОПИТИ ПРЕДИ 4 ГОДИНИ, ПРЕЗ МИНАЛАТА ГОДИНА НИЕ ВЕЧЕ СМЕ НОСИТЕЛИ НА ДВЕ ПРЕСТИЖНИ НАГРАДИ - СПЕЦИАЛНАТА НАГРАДА НА ЖУРИТО ОТ МЕЖДУНАРОДНИЯ ТАНЦОВ ФЕСТИВАЛ В КУРОРТЕН КОМПЛЕКС „АЛБЕНА” И ПЪРВА НАГРАДА ОТ ВЪЗРАСТОВИТЕ ГРУПИ „РЕЛАКС” НА МЕЖДУНАРОДЕН ТАНЦОВ ФЕСТИВАЛ В ГР. БАНСКО. ТЕЗИ ПОСТИЖЕНИЯ НИ ОКУРАЖАВАТ ДА ПРОДЪЛЖАВАМЕ ДА СЕ УСЪВЪРШЕНСТВАМЕ И ДА ПОПУЛЯРИЗИРАМЕ ТОВА НАШЕ ПРИСТРАСТИЕ ЗА ПОВЕЧЕ ХОРА ОТ НАШАТА ВЪЗРАСТ.



Това са само основните дейности, които ни дават възможност да живеем активно и да се развиваме според интересите си, да правим неща, за които в професионалния живот не ни е стигало времето. Така поддържаме и информираността си, защото обменяме полезни съвети и идеи. Научаваме за проявите и постиженията на колегите ни от провинциалните клубове.



Тази наша постоянна активност - социална, физическа, психическа и умствена, не ни позволява да се отпускате и прави профилактика на нашето здраве, поддържа ни в добра форма.

Чувстваме се полезни на себе си. Удовлетворени сме, че не сме в тежест на семействата си и на обществото. Успяваме да спестим средства, които иначе бихме изхарчили за лекарства и за лечение. Така помагаме и на страната ни да направи икономия на обществени фондове за лечение и за социално подпомагане.

Показваме един правилно организиран начин на живот, който има силен възпитателен ефект върху децата и внуците ни в семействата.

Разбира се, имаме и проблеми.

За гимнастическия салон плащаме наем, който се покачва непрекъснато. Това ни затруднява, тъй като отнема от средствата ни, които можем да вложим за добър, професионално подготвен треньор. Искаме да играем правилната гимнастика, а в тази насока техниките много са напреднали и са се подобрили. Вече имаме двумесечен опит от работата с добър треньор-рехабилитатор – жена. В продължение на 1 учебен час тя ни показва подходящи упражнения, с плавно покачване на натоварването, без пауза. Ние усърдно я следваме без никаква умора и приключваме бодро изправени и готови да хукнем по задачи. Убедени сме, че това е правилната организация на нашата гимнастика.

За изучаването на английски език. Желаетелите да учат са много. Осигурихме зала и се договорихме с преподавател, но след като чухме цената, болшинството се отказаха и курсът не започна.

По същия начин стоят нещата и с плащането на треньорката ни за танци. Желаетелите да танцуват са много, включват се, но в резултат остават само тези, които могат да си платят. Когато отиваме на фестивал, броят ни намалява още, защото и разходите са повече.

Необходими са ни достъпни зали, треньори и корепетитори, преподаватели за изучаване на чужд език, за обучение по информационни и комуникационни технологии, рационално хранене и здравословен начин на живот и други дисциплини, по примера на Програмите за обучение през целия живот.



Ако правилно сме разбрали смисъла на настоящия Проект „BG” от Европейска програма за учене на възрастни, много се надяваме да бъдем подпомогнати в проблемите, с които се сблъскваме. Това ще ни позволи да поддържаме нашите дейности на високо качествено равнище и смело да ги популяризираме с участие в публични прояви. Това са спортните турнири, танцовите и музикалните фестивали, празниците в районната община и в столицата, телевизионните предавания и други.

Тези прояви винаги предизвикват силен интерес и нови желаещи да се включат при нас. Така нашите членове могат да се увеличават и клубовете за здраве и активно дълголетие да се умножават за все повече активни възрастни хора в столицата и страната.



БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

Недялка Найденова

**Председател на ДСК „Здравец- Красно
село”**

гр. София