

Uczenie się przez całe życie #EGM2021 #EGM

Historia napisana przez jedną z mieszkanek naszej Gminy:

Niektórzy uważają, że życie zaczyna się na emeryturze. Tego zdania była również mieszkanka naszej gminy, która w wieku 56 lat całkowicie zaskoczyła swoją rodzinę oświadczeniem, że nie zamierza spędzić następnych lat w ciepłych kapciach i zostanie trenerką fitness, aby wspólnie z osobami w jej wieku poprawiać kondycję fizyczną seniorów. Inspiracją stały się dla niej kobiety, które umieszczały nagrania z ćwiczeń w serwisie YouTube. Zauważyła, że przytłaczającą większość trenerek stanowią młode kobiety i nie wszystkie z proponowanych przez nie ćwiczeń są odpowiednie dla osób w jej wieku. Dzięki własnej dociekliwości oraz pomocy wnuczki znalazła przykładowe ćwiczenia, które mogła wykonywać, a następnie podzieliła się nimi na nagraniu w sieci. Odzew internautów przerósł jej najśmielsze oczekiwania. Okazało się, że zapotrzebowanie na ten rodzaj aktywności fizycznej dla seniorek jest bardzo duże. Emerytki krępowało uczęszczanie na zajęcia, gdzie średnia wieku wynosiła 30-40 lat, a jednocześnie chciały zadbać o formę. Nasza krajanka otrzymała wiele wiadomości z prośbą o kolejne filmiki oraz pomoc w ułożeniu planu ćwiczeń. Postanowiła kuć żelazo póki gorące - zapisała się na kurs instruktora fitness, następnie zgłosiła się do firm prowadzących zajęcia z propozycją utworzenia grupy dla seniorów. W ten sposób coś, co miało być sposobem na poprawę stanu zdrowia oraz nudę, stało się nowym zawodowym celem w jej życiu.

#EGM2021 #EGM