

Katjuša Radinovič, univ. dipl. profesorica telesne vzgoje

Po zaključeni trinajst letni športni karieri umetnostne drsalke sem se odločila za študij na Univerzi v Ljubljani, Fakulteta za šport. Že v času študija sem znanje o športu in pomenu športnih aktivnosti predajala na različne generacije, tako mlajše kot starejše. Vodila sem vadbo proti bolečinam v križu, opravljala delo trenerja umetnostnega drsanja, vodila aerobiko ter vadbo za otroke, itd.

Svoje znanje sem izpopolnjevala tudi v tujini. Šest mesecev sem preživela na danski ljudski šoli »Oure Højskole«, kjer sem pridobila predvsem znanje o plesu ter športnem treniranju. Pred koncem študija pa sem pridobljeno znanje o športu in pomenu športnih aktivnosti za zdravje nadgradila še na devet mesečni praksi na finsko-ruski šoli (»Suomalais-venäläinen koulu«) v Helsinkih na Finskem.

Študij sem uspešno zaključila s diplomskih delom »Šport za starostnike«, ki obravnava šport v zrelih letih s poudarkom na vplivu le-tega na kakovostno staranje. Tematika in delo s starejšimi me je tako pritegnilo, da je vse do danes ostalo del mojega življenja. Na Univerzi za starejše Jesenice, že četrto leto vodim sekcijo Šport, kjer udeležence spoznavam s kakovostnim staranjem s športom, ohranjanjem gibalnih sposobnosti, različnimi športi in osnovnimi določili o obsegu in intenzivnosti vadbe.

Mislím, da je telesna aktivnost ena od ključnih sestavin zdravja, dobro organizirane športne aktivnosti pa bi morale biti dostopne čim širši populaciji, zato sem se z veseljem odzvala povabilu za sodelovanje v projektu »Čili in zdravi starosti naproti«, ki omogoča prav to.