
Szakmai beszámoló

„Sétálj az életedért” tevékenység

Előzmények

Projekt adatai:

Kedvezményezett	Alsómocsolád Község Önkormányzata
Projekt címe	Mintaprogram a minőségi időskorért
Projekt azonosítója	HU11-0005-A1-2013
Projekt kezdő időpontja	2016.05.02.
Projekt tervezett befejezése	2017.04.30.
Konzorciumi partner	Alapítvány Alsómocsoládért

Az **Alapítvány Alsómocsoládért** szervezet és az **Alsómocsoládi Sport Egyesület** **2016. június 02-án** Vállalkozási szerződést kötött a „**Sétálj az életedért**” tevékenység keretében ellátandó feladatokra. A Vállalkozó részéről a kapcsolattartásra kijelölt személy: **Hörnyéki Roland elnök.**

Teljesítési időszak: 2016. szeptember 1. – 2016. szeptember 30.

Fitnessz park használata

Helyszín: Szabadtéri Fitnessz park
7345 Alsómocsolád, Kossuth Lajos utca 134.

Időpont: 2016. szeptember 28.

Elvégzett tevékenység:

A szabadtéri fitnessz parkok, felnőtt játszóterek igen jelentős prevenciós eszközként működhetnek abban az esetben, ha azokat tudatosan és szabályszerűen használjuk.

A szabadtérre kihelyezett fitnessz gépekkel friss levegőn edzhetik magukat a sportolásra vágyók. Az eszközök használata tökéletes lehetőséget nyújt a test könnyű átmozgatására.

A közösségek tagjai akkor lehetnek egészségesek, és tudják megőrizni a megfelelő szellemi, lelki, testi egészségügyi állapotukat, ha rendszeres testmozgás is életük fontos részét képezi.

A rendszeres sportnak köszönhetően jókedvű találkozásokra is lehetőség nyílik, a közösségi élet is felpetted.

A programelem célcsoportját elsősorban az Intézmény bentlakói és nappali ellátásban részesülői közül a mozgásukban nem, vagy kevésbé akadályozott tagjai jelentették.

Első tevékenységként újra átvettük az időskori testedzés szabályait, majd bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat végeztünk.

Ezt követően megismerkedtünk a gépek szabályszerű használatával, azok testünkre gyakorolt hatásaival, valamint külön felhívtuk a figyelmet a nem szabályszerű használatban rejlő veszélyekre.

Kértük az időseket, hogy soha ne egyedül vegyék igénybe a fitness park nyújtotta lehetőségeket, mindig legalább ketten, de, ha lehet csoportosan éljenek a lehetőséggel.

A keretek átbeszélése és a bemutató után a résztvevők „birtokba vették” az eszközöket és egy igen tartalmas és mozgás gazdag délutánt töltöttek együtt.

Alsómocsolád, 2016. szeptember 30.

Hörnyéki Roland

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte: