



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. június 15. – 2016. június 30.



Reggeli torna, esti torna

Helyszín: Őszi-Fény Idősek Otthona
7345 Alsómocsolád, Rákóczi u. 74.

Időpont: 2016. június 29.

Elvégzett tevékenység:

A programelem célja az időskorban is végezhető mozgásformák megismertetése, a mindennapi élet részévé válása lehetőségének megteremtése.

A rendszeres testedzés legkönnyebb és legegyszerűbb formája a napi torna. A cél, hogy minden nap átmozgassuk az összes izmot, ízületet, testrészt. Nagyon hatékony edzést adnak a reggeli és az esti torna gyakorlatok.

A reggeli torna lényege, hogy az alvásból elgémberedett tagjainkat 5-10 perc alatt átmozgassuk. Így megindul a vérkeringés a nyakban, a vállban, a gerincben, a karokban és a lábokban.

Tornagyakorlatok

1. Leülünk a székre, egyenes tartással ülünk.
2. Nagy levegő (4-5 alkalommal).
3. Fejtorna (grimaszolás, szemöldök ráncolás, szomorú arckifejezés, mosolygás.)
4. Fejdöntés, előre-hátra (4-5 alkalommal).
5. Nagy levegő (4-5 alkalommal).
6. Görnyedt hát, egyenes hát (4-5 alkalommal).
7. Vállal lazítása, vállkörzés előre- hátra (4-5 alkalommal).
8. Nagy levegő (4-5 alkalommal).
9. Kezek lazítása (4-5 alkalommal).





10. Kézfej séta a combon, előre-hátra (4-5 alkalommal).
11. Nagy levegő (4-5 alkalommal).
12. Térdforgatás (4-5 alkalommal).
13. Talpak megmozgatása, sarok-spicc (4-5 alkalommal).
14. Talpséta (4-5 alkalommal).
15. Nagy levegő (4-5 alkalommal)

Egészségünkre!

Alsómocsolád, 2016. június 30.

Hörnyéki Roland

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte:

