
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.

Labdajátékok

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

Időpont: 2016. szeptember 17.

Elvégzett tevékenység:

Sosem késő elkezdni vagy akár újra hozzá fogni a testedzéshez. Az időskori sportoláshoz azonban meg kell fogadni néhány tanácsot:

- ✓ Kezdés csak egészségesen, rajt csak az orvossal történt konzultáció után.
- ✓ Se sokat, se keveset!
- ✓ Fokozatosan növeljük a mennyiséget és még lassabban az erő kifejtést!
- ✓ Ha gyalogolunk, legyen sportöltözetünk, a jó cipő fontos, minden más lehet több tíz éves, akár lyukas is.
- ✓ Betegen nincs testedzés. (Lázzal, hőemelkedéssel sem.)
- ✓ Főétkezés után gyalogolni lehet, de aktívabb testedzést érdemesebb 60-90 perccel az étkezést követően kezdeni.
- ✓ Fontos a bemelegítés!

A klasszikus labdajátékokról szóló – futball, kézilabda, kosárlabda, asztali tenisz, tenisz, vízilabda stb...- bemutatásáról szóló előadást követően átbeszéltük a fent ismertetett szabályokat, csak ez után kezdtünk bele a tényleges tevékenységbe! Az ülve végzett bemelegítő és nyújtó feladatok elvégzése után igyekeztünk az Otthon kevésbé mozgékony lakóit közösségi sport tevékenységre csábítani.

A figyelmet és elsősorban kéz ügyességet kívánó játékokba - mint különböző színű labdák elkapása, társaiknak tovább dobása az elhangzó instrukciók alapján, illetve a karika dobás -, történő bevonás sikeres volt, a nagyobb mozgásigényű feladatok végrehajtásában még nem voltak partnerek. Meg kellett állapítanunk, hogy igénylik ezt a fajta tevékenységet, de csak türelemmel és jelentős időbefektetéssel tudjuk

elérni azt, hogy ez a tevékenység a mindennapok részévé váljon, az idősek számára sikerélményt és örömet nyújtson.

Alsómocsolád, 2016. szeptember 30.

Hörnyéki Roland

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte: