

Gmina Pelplin

Dynamiczni Seniorzy z Energią



Zapraszamy do udziału w bezpłatnych zajęciach ruchowych dla Seniorów.

START PROGRAMU 21.05.2018

KIEDY: w każdy poniedziałek od godziny 11:00 do 13:00.

GDZIE: w Zespole Kształcenia i Wychowania nr 1 w Pelplinie, ul. Sambora 5A

ZGŁOSZENIA TEL.: 602 198 783

WIĘCEJ INFORMACJI:
www.seniorzyenerga.pl

Kategoria - Aktualności

Data publikacji -28 maja 2018 godz. 12:35

W najbliższym czasie w Polsce, podobnie jak w całym cywilizowanym świecie, systematycznie zwiększać się będzie liczba i udział w życiu społecznym osób starszych. Do 2025 roku 28% ludności Polski będzie liczyć 60 lat i więcej. Za ok. 20 lat będą oni stanowić już 1/3 populacji. Aby wspomóc naturalny proces zastępowalności pokoleń, należy już dziś poważnie zająć się wsparciem populacji osób przygotowujących się do wejścia w 7 dekadę życia. Oprócz utrzymania samodzielności, sprawności i niezależności, ważnym elementem każdego mądrego programu wsparcia seniorów powinno być uwzględnienie ich potrzeb: np. społeczna potrzeba aktywności i kontaktu z innymi ludźmi, potrzeba realizacji swoich pomysłów, rozwijanie pasji i zainteresowań w realnej rzeczywistości. Senior spełniony w zakresie swoich potrzeb jest osobą świadomie kształtującą poczucie trwałości rodziny, która obdarza wnuków zainteresowaniem i akceptacją. Senior zdrowy i aktywny to człowiek zaangażowany w życie rodziny, miejsca, w którym mieszka i państwa, którego jest obywatelem.

W związku z powyższym, program Dynamiczni Seniorzy z Energią jest optymalnym rozwiązaniem wsparcia aktywności Polaków po 50. roku życia. Po pierwsze, odpowiada potrzebom tej grupy społecznej, a realizacja w miejscu zamieszkania czyni ten program dostępnym dla każdego. Środowisko lokalne seniora to bezpieczny, znany teren, o czym wiedzą wszyscy samorządowcy gmin włączonych do programu. Dlatego też wyjście wójtów i rad gmin naprzeciw tym potrzebom, jest działaniem ze wszech miar godnym naśladowania. Po drugie, projekt obejmuje

program aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym, adresowany wprost do odbiorcy powyżej 50. roku życia, uwzględniający jego możliwości z jednej, a potrzeby z drugiej strony. Dlatego też, w ramach projektu zrealizowane zostaną następujące bloki ćwiczeń:

Testowanie sprawności fizycznej uczestników zajęć, gdzie uzyskują oni informację dotyczącą swojego poziomu sprawności fizycznej, co powinno stać się to punktem wyjścia do mobilizacji sił i środków, aby skorygować ten stan. Efekty treningu określone przyrostem poszczególnych elementów sprawności fizycznej są, z jednej strony obiektywnym kryterium oceny jego skuteczności, z drugiej zaś- gwarantem profesjonalizmu w planowaniu i realizacji zadanych obciążeń. Odniesienie wyników uzyskanych przez każdego indywidualnie do perspektywy: „ja wczoraj- ja dziś- ja jutro”, może pomóc w samodzielnej kontynuacji treningu po zakończeniu cyklu.

Gimnastyka funkcjonalna- nazwa ma odzwierciedlać charakter ćwiczeń zapewniających zachowanie sprawności funkcjonalnej na długie lata życia, stąd też ćwiczenia mogą naśladować ruchy powszechnie wykonywane przez każdego człowieka w ramach tzw. samoobsługi np. ubieranie spodni, schylenie się do zawiązania butów itp.

Nordic walking z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie posturalne- osoby w wieku senioralnym powszechnie akceptują tę nowoczesną formę ruchu, jako prostą, bo opartą o naturalną lokomocję, dostępną i taną.

Gimnastyka sensomotoryczna: profilaktyka upadków- nazwa tego rodzaju ćwiczeń wskazuje na współdziałanie układu nerwowego z systemem receptorów, z aparatem ruchu, co jednoznacznie kojarzy się z ćwiczeniami o charakterze koordynacyjnym, mającymi za zadanie zapobiegać upadkom

Ćwiczenia usprawniające przy muzyce- biją rekordy popularności wśród seniorów. Charakter tych ćwiczeń mocno akcentuje elementy sprawności koordynacyjnej (równowaga ciała, rytmizacja ruchów, orientacja przestrzenna, antycypacja), zaś długość ich trwania i rodzaj obciążeń wskazuje na kształtowanie sprawności kondycyjnej (wytrzymałość, siła).

Podsumowując, warto przytoczyć zdanie prof. Józefa Drabika „Nieprawdą jest, że nie ćwiczę, bo jestem stary, ale jestem stary - bo nie ćwiczę!”, a niedołężny, stary człowiek wymaga opieki, często zinstytucjonalizowanej, która kosztuje... Amerykanie jeszcze w XX wieku odkryli pewną prawidłowość, wprost do zastosowania nie tylko w ramach projektu DYNAMICZNI SENIORZY Z ENERGIAŁ ale także systemowo, na obszarze całej Polski 1\$ zainwestowany w profilaktykę (AF)=3,20\$ oszczędności, które przeznaczono by na opiekę (CDC) Centrum zapobiegania i zwalczania chorób w Atlancie za: Osiński 2003). Jeśli zatem inne argumenty zawiodą może warto odwołać się do siły pieniądza?

Opracowanie: prof. nadzw. dr hab. Katarzyna Prusik