

## "Seniorzy na boisko a nie do szpitala"

**W dniach 13. - 14.3.2017 odbyło się w Pradze pierwsze spotkanie wszystkich organizacji włączonych do projektu - Senior fitness, Bildungswerk Sachsen, Kosatky Karviná a Delfin Cieszyn.**



*Seniorzy w basenie*

W spotkaniu udział wzięło 10 osób.

W pierwszym dniu spotkania wszystkie organizacje się sobie nawzajem przedstawiły. Równocześnie omawiali konkretne sytuacje w stosunku do aktywności fizycznej seniorów w poszczególnych państwach. Częścią programu były również praktyczne pokazy poszczególnych zajęć ruchowych, które są teraz realizowane przez Senior fitness z.s. Po południu MUDr. Matouš prowadził wykład na temat aspektów zdrowotnych regularnej aktywności u seniorów. Częścią jego wykładu były główne zasady pracy z seniorami ze względu na ich stan zdrowotny. Równocześnie MUDr. Matouš przedstawił wyniki wielu międzynarodowych badań, które zupełnie jasno wskazują na pozytywny wpływ regularnej aktywności fizycznej na stan zdrowia seniorów aż do bardzo późnego wieku.

Drugi dzień spotkania był poświęcony aktywności fizycznej w wodzie i nauce pływania dla dorosłych/seniorów.

Dopołudnie odbywało się wprost w basenie pływackim Šutka w Pradze - Čimice. Przedstawiciele włączonych klubów pływackich pokazali odpowiednie pomoce i opisali podstawowe kroki nauki pływania dla osób dorosłych z akcentem na różnice w nauce między nauką dzieci oraz dorosłych/seniorów. Wykład i pokazy były nie tylko o nauce pływania ale także o ćwiczeniu w wodzie - aquaerobiku, który jest wśród seniorów bardzo ulubioną czynnością.

Spotkanie odbyło się w przyjacielskiej i nieformalnej atmosferze. Wynikiem jest metodyka nauczania pływania dla dorosłych i podstawy aspektów zdrowotnych regularnej aktywności fizycznej u seniorów.