

„Senioři na hřiště nikoliv do nemocnice“

Ve dnech 13. - 14. 3. 2017 proběhlo v Praze první setkání zástupců všech organizací zapojených do projektu – Senior fitness, Bildungswerk Sachsen, Kosatky Karviná a Delfin Csieszyn.



Setkání se účastnilo celkem 10 osob.

Cvičení seniorů v bazénu

V prvním dni setkání se všechny organizace vzájemně představily. Zároveň jsme mluvili o konkrétních situacích spojených s pohybem seniorů v jednotlivých zemích. Součástí programu byla také praktická ukázka jednotlivých pohybových aktivit, které v současnosti realizuje Senior fitness z.s. V odpoledních hodinách přednášel MUDr. Matouš na téma zdravotní aspekty pravidelného pohybu u seniorů. Součástí jeho přednášky byly hlavní zásady práce se seniory s ohledem na jejich zdraví. Zároveň nám MUDr. Matouš představil výsledky mnoha mezinárodních výzkumů, které zcela jasně prokazují pozitivní vliv pravidelného pohybu na zdravotní stav seniorů až do velmi vysokého věku.

Druhý den setkání byl věnován pohybovým aktivitám ve vodě a výuce plavání u dospělých / seniorů. Dopolední část probíhala přímo v plaveckém areálu Šutka v Praze – Čimicích. Zástupci zapojených plaveckých oddílů ukázali vhodné pomůcky a popsali základní kroky plavecké výuky u dospělých osob se zdůrazněním rozdílu mezi výukou dětí a dospělých / seniorů. Přednáška a ukázky se věnovaly nejen výuce plavání, ale také cvičení ve vodě – aquaerobiku, který je mezi seniory velmi oblíbenou aktivitou.

Setkání se neslo v přátelském a neformálním duchu. Výstupem jsou postupy výuky plavání u dospělých a základy zdravotních aspektů pohybových aktivit seniorů.