

SPRAWNY I ŚWIADOMY SENIOR

W dniach 06-09.06.2022 r. w Wojewódzkim Ośrodku Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie rozpocznie się realizacja projektu „Sprawny i świadomy Senior” w ramach Programu Ministerstwa Sportu i Turystyki pn. „Upowszechnianie sportu w Rodzinie oraz w różnych grupach społecznych.” Zadanie zostało dofinansowane ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz ze środków Samorządu Województwa Lubuskiego. Realizatorem jest Lubuska Federacja Sportu w Zielonej Górze. Do współpracy w realizacji zadania zaproszono Uniwersytet Zielonogórski, który kształci w zakresie wsparcia wieloaspektowej aktywności seniorów poprzez pobudzenie intelektualne, fizyczne i społeczne oraz w zakresie żywienia i diety z uwzględnieniem chorób typowych dla wieku dojrzałego. Projekt „Sprawny i świadomy senior” zakłada przeprowadzenie dwóch edycji 4 dniowych spotkań o charakterze sportowo – rekreacyjno- edukacyjnym dla ok 100 seniorów-słuchaczy lubuskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Głównym celem jest zwiększenie aktywności fizycznej seniorów poprzez pokazanie roli sportu jako środka pozytywnie wpływającego na poprawę i utrzymanie zdrowia. Pobyt w Wojewódzkim Ośrodku Sportu stworzy osobom starszym warunki do aktywnego spędzenia czasu, a przeprowadzone wykłady z zakresu żywienia oraz zachowań prozdrowotnych zwiększą świadomość dotyczącą związku między aktywnym trybem życia a zachowaniem sprawności fizycznej i dobrego zdrowia. W programie pobytu znajdują się zajęcia sportowe: boccia, nordic walking, taniec, fitness na sali i strzelanie laserowe oraz warsztaty: trening profilaktyczny na krzesłach i ćwiczenia z taśmami terapeutycznymi. Zaplanowano także blok rekreacyjny, podczas którego uczestnicy będą mogli skorzystać z basenu oraz pobytu w jaskini solnej, Przyjęta formuła spotkania, czyli 4 dniowy pobyt w grupach, których członkowie pochodzą z różnych części województwa, pozwoli na integrację tych środowisk, zmniejszenie poczucia wykluczenia społecznego oraz będzie stanowiła okazję do wymiany doświadczeń związanych z działaniami prozdrowotnymi pomiędzy uczestnikami spotkań.