

## **IVONA VÉBEROVÁ**

Veolia Utilities Žiar nad Hronom, a.s,

Pracovná pozícia: asistentka

Podporuje organizáciu: Občianske združenie LUTILIENKA, Lutilla

Názov projektu: Pohybom oklamať starobu

Cieľ projektu: Cieľom projektu je podporiť pravidelný pohyb seniorov spoločným rehabilitačným a zdravotným cvičením.

Popis projektu: OZ Lutilienka združuje aktívnych seniorov a obyvateľov v pred dôchodkovom veku s cieľom aktívne sa podieľať na kultúrnom živote obce organizáciou podujatí obyvateľom obce a okolitých obcí (tradície a zvyky, remeslá), realizácie aktivít na podporu zdravého životného štýlu (pohyb, strava) a rôznych iných aktivít, ktoré prispievajú k aktívnemu životu seniorov a starších občanov obce (spoločné stretnutia, výstavy a pod.). Zdravie a zdravý životný štýl OZ doteraz podporovalo hlavne prednáškami na rôzne témy, či výmenou skúseností. Keďže vnímame dôležitosť pravidelného pohybu, ako aj jeho úlohu v prevencii pred chorobami, chceli by sme seniorov motivovať k aktívnemu pohybu - organizáciou pravidelných cvičení. V mesiacoch január - marec sme zrealizovali pilotné testovanie rehabilitačného cvičenia pre seniorov. Pravidelné cvičenia (2x týždenne) prebiehali vo vyhradených priestoroch kultúrneho domu v Lutile. Cvičenie viedla a kontrolovala rehabilitačná sestra, ktorá odporúča vzhľadom na vek a mobilitu úroveň obtiažnosti cvičenia (z toho dôvodu je dôležitá aj variabilita cvičebných pomôcok), ako aj odborne vysvetľuje jednotlivé cviky a účel. Od rehabilitačnej sestry, ktorá realizovala cvičenie, máme prísľub pokračovania v tejto aktivite. Zároveň sme aj za toto krátke obdobie mohli sledovať pozitívne dopady cvičenia na zdravotný stav v podobe zväčšenej hybnosti, lepšej nálady a celkového lepšieho pocitu po fyzickej a psychickej stránke.

Angažovanosť žiadateľa: Pomoc pri organizovaní jednotlivých cvičení, oslovovanie cieľových skupín, organizovanie vzorových hodín na podporu záujmu. Organizovanie besied o potrebe pohybu a prekonania predsudkov, podpora vedomia seniorov a zdravotná osveta.

