

SENIORI V POHYBE

Seniori v pohybe

Cieľom projektu Seniori v pohybe je zamerať sa na trávenie voľného času **seniorov, prostredníctvom** rôznych **pohybových aktivít**. Seniori sú cieľová skupina, ktorej počet rapídne narastá a aj napriek tomu sa jej nedostáva náležitej pozornosti. Sme presvedčení, že dôležitou súčasťou života seniora je **aktívne a kvalitné trávenie voľného času**. Tieto aktivity sú v každom veku spolu s udrжанím sociálnych kontaktov kľúčové pre zachovanie fyzických a mentálnych síl, samostatnosti a celkovej pohody.

V rámci projektu sme sa rovnako rozhodli viac zamerať na **socializáciu seniorov**. Ponúknuť seniorom aktivity, kde sa môžu stretnúť a porozprávať sa. Vytváranie vzťahov v rámci aktivít pomáha aj v riešení otázky osamelosti seniorov, ako narastajúceho sociálneho problému.

V našom projekte máme **troch expertných lektorov**, ktorí tvoria základ tímu – lekora nordic walkingu, trénera pamäti, profesionálneho sprievodcu, ktorí sa už niekoľko rokov intenzívne venujú seniorom či už profesijne, alebo na dobrovoľníckej báze. Ostatní tím je tvorení z **dobrovoľníkov** rôzneho veku vrátane cieľovej skupiny seniorov bez konkrétnej expertízy. Aj prostredníctvom dobrovoľníkov sa snažíme prepájať generácie. Vďaka dobrovoľníčke seniorke napríklad pripravujeme výlety vlakom, ktoré sú dostupné všetkým seniorom. Teší nás aj záujem mladých dobrovoľníkov, ktorí so seniormi realizujú kratšie prechádzky do prírody alebo podobne zamerané aktivity v ktorých sa prepája pohyb a vzájomné spoznávanie sa.

Spôsob akým pracujeme je na **báze pravidelných aktivít**. Tieto sú zverejňované na našich sociálnych sieťach, webovej stránke a rovnako zasielané vo forme newsletterov našim členom a sympatizantom. Ako **tím** sa pravidelne stretávame na **informačných mítingoch**, aby sme vyhodnotili napĺňanie cieľov nášho projektu, rovnako ako zvolili najlepšie nástroje na ich dosiahnutie. V rámci tímu máme rozdelené role a kompetencie.

Náš projekt je momentálne **financovaný z dobrovoľných príspevkov** na naše aktivity a **z členských príspevkov** nášho občianskeho združenia. Aktívne sa uchádzame o **komunitné granty**, aby sme vytvorili viaczdrojové financovanie.

V rámci aktivít realizujeme **turistické vychádzky** v okolí Bratislavy, na čo využívame najmä bezprostrednú blízkosť Malých Karpát. Vidíme, že seniori, ktorí sa venujú turistike a pohybu majú nielen prechodené cesty a chodníčky, ale vďaka tomu, že veľa chodia pešo, majú kondíciu, ktorú im môže závidieť človek aj o niekoľko desiatok rokov mladší. Na druhej strane nemajú kamarátov, alebo sa neodvážia ísť na niekoľko hodinové túry sami. Seniori sa potom prirodzene pridávajú na aktivity, ktoré pravidelne organizujeme. Počas výletov vznikajú medzi seniormi priateľstvá a majú možnosť sa viac socializovať.

SENIORI V POHYBE

Realizujeme **nordic walking** v prírodných častiach Bratislavy, ktorý pri správnom cvičení precvičí dokonale celé telo. Aj my sami sa v tejto oblasti snažíme neustále vzdelávať cez kontinuálne kurzy, aby sme vedeli naučiť našich seniorov správnu techniku, ktorá je kľúčová.

Žonglovanie a koordinačné cvičenia. Tu sme sa inšpirovali žonglovaním s loptičkami, ktoré ale pre seniorov nie sú vhodné. Prispôbili sme ho teda šatkám, ktoré sú oveľa pomalšie a majú väčšiu plochu, čo oceňujeme najmä pri ich chytaní. Niektoré cvičenia tvoríme priamo na hodine so seniormi. Pri koordinačných cvičeniach sú cvičenia, ktoré využívajú asymetrické pohyby. Precvičujeme si pri nich niekoľko kognitívnych funkcií súčasne, či už sa jedná o pohotovosť, priestorovú orientáciu či koncentráciu, s ktorou majú ľudia často problémy. Zároveň sú cvičenia zamerané na zdokonalenie koncentrácie mozgu na koordináciu pohybov, koordináciu pravej a ľavej mozgovej hemisféry.

Výsledkom takýchto cvičení je zlepšenie pamäti, koncentrácie pozornosti, koordinačných schopností, fyzickej aj psychickej kondície, pocit zo zvládnutia zložitejších cvičení, zníženie stresu a samozrejmosťou sú už spomínané priateľstvá.

Tréningy pamäti s certifikovaným lektorom má za cieľ ukázať seniorom ako sa dá pamäť trénovať v každom veku. Snažíme sa vyvracať mýtus, že kurzy, kde sa pamäť trénuje sú pre ľudí, ktorí s ňou už menšie alebo väčšie problémy majú. Tak ako mnohí z nás zaradili do svojho života cvičenie svojho tela, rovnako by sa mali starať aj o svoju pamäť. Vysvetľujeme, aký rozdiel je medzi prirodzeným zabúdaním a naozajstnými problémami s pamäťou. Učíme pamäťové techniky praktickými cvičeniami, tak, aby ich mohli využiť seniori v každodennom živote. Techniky sa prakticky precvičujú v každej téme. Ako si zapamätať mená a tváre, ako si zapamätať PIN na karte, ako sa aj vo vyššom veku učiť cudzie jazyky, ako nezabúdať veci doma a pod. A motivujeme seniorov k aktívnemu trénovaniu pamäti a svojich kognitívnych funkcií, aby sa o ne starali rovnako ako o svoje fyzické zdravie.

Kľúčovými bodmi nášho projektu do budúcnosti je **zameranie sa** na vytvorenie **informačnej platformy** na našej webovej stránke www.seniorivpohybe.sk, ktorá by obsahovala komplexné informácie o pohybových a športových aktivitách určených pre seniorov v Bratislave a okolí. Ďalej plánujeme **rozšíriť aktivity**, ktoré aktuálne ponúkame na pravidelnej báze o aktivity aj v koncentrovanej podobe **vo víkendovej forme**. Na týchto si budú môcť vyskúšať seniori nové športy, resp. zúčastniť sa aj tí, ktorí ešte pracujú a cez týždeň nemajú na seba čas.

Rovnako chceme **rozšíriť** náš **tým o expertných dobrovoľníkov** z radov športovcov, ktorí by nové aktivity vedeli zastrešiť ako aj dobrovoľníkov, ktorí by viedli už zabeňované aktivity.

Veríme, že obidve strany – naši lektori aj seniori môžu v rámci projektu veľa získať. Naši lektori a dobrovoľníci sa každý deň presvedčajú o tom, aký úžasný potenciál je

SENIORI V POHYBE

v našich senioroch. Nielen, že každý z nich je expertom v oblasti, ktorej sa celý život venoval a môžu si tak vymieňať odborné vedomosti z najrozličnejších oblastí. Ale zároveň môžu dať odpovede na otázky bežného života, či už sa týka výchovy, vzťahov, životnej rovnováhy. A seniori získajú zase nové podnety do svojho života.

Do budúcnosti by sme chceli **spolupracovať aj s domovmi sociálnych služieb**, v ktorých sú seniori umiestnení 24 hodín a kde ponuka pohybových aktivít je značne obmedzená.

A samozrejme pokračovať v nadväzovaní **spolupráce s organizáciami**, ktoré **pracujú**, alebo plánujú pracovať **so seniormi** a tým dostávať na verejnosť otázku úspešného starnutia.

Výsledkami nášho projektu sú realizované **aktivity**, pri ktorých seniori načerpajú **fyzickú a mentálnu energiu**, **rozvíjajú** svoj **potenciál**. **Získajú** a upevnia **priateľstvá**. **Osvoja** si nové **zručnosti a schopnosti**. Čo vedie z dlhodobého hľadiska nielen k ich **vyššej samostatnosti**, **sebadôvere** ale predovšetkým k spokojnému a **kvalitnému tráveniu času na dôchodku**.

A v neposlednom rade **nás teší výmena energie**, ktorú cítime na našich aktivitách.