

23 sierpnia 2022



## **Aktywny senior - upowszechnianie aktywności fizycznej**

## **i promowanie sportu wśród osób starszych w Połańcu**

W sierpniu br. Stowarzyszenie Klub Seniora MEGAWAT w Połańcu realizowało projekt zatytułowany " Aktywny senior - upowszechnianie aktywności fizycznej i promowanie sportu wśród osób starszych ". Projekt był dofinansowany ze środków z budżetu województwa.

Zajęcia rekreacyjne skierowane do seniorów z terenu gminy Połaniec zorganizował Klub Seniora „Megawat”, który otrzymał dotację z budżetu województwa na realizację zadań polegających na przygotowaniu i przeprowadzeniu zajęć aquaaerobiku na połanieckim basenie. Ćwiczenia w wodzie dla seniorów poprawiają kondycję fizyczną, rozwijają siłę mięśniową i usprawniają pracę serca. Pomagają również skorygować postawę ciała oraz wzmocnić gorset mięśniowy, odpowiadający za jej stabilne i proste utrzymanie. Dolegliwości bólowe towarzyszące osobom starszym podczas zwykłych ćwiczeń w domu w wodzie znikają dzięki jej właściwościom wyporowym, likwidującym siłę grawitacji. Potrzebę poprawy zdrowotności dostrzegli członkowie „Klubu Megawat”, którzy w założeniach projektowych zaznaczyli potrzebę przeprowadzenia zajęć w wodzie, seans saunowy, konsultacje z fizjoterapeutą, seanse w grocie solnej. Efektem jest wzmocnienie aktywności społecznej seniorów oraz poprawa ich kondycji fizycznej oraz pozytywny wpływ na integrację z lokalną społecznością.