

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

EFOP-1.5.3-16-2017-00049

„TEGYÜNK EGYÜTT A JÖVŐNKÉRT! – HUMÁN SZOLGÁLTATÁSFEJLESZTÉS TÉRSÉGI SZEMLÉLETBEN”

Felhívás 3.1.2.2. Választható, önállóan nem támogatható tevékenységek

II. Az önállóan támogatható, kötelezően magvalósítandó tevékenységhez kapcsolódó, kiegészítő, választható tevékenységek:

1. A hátrányos helyzetű csoportok foglalkoztathatóságának növelése, aktív munkaerő-piaci eszközökben való részesedésének és munkaerő piacon való megjelenésének elősegítése, integrált foglalkoztathatóságot támogató rendszer kialakítása:

Egészségtudatosság fejlesztése

- A lelki egészség helyi kisközösségi programjai elsősorban:
Az idősök közösségben tartását, szellemi és fizikai aktivitásuk megőrzését, fejlesztését célzó programok

PROGRAMÉLEM: Drávaszabolcsi Nyugdíjas klub

Gyógytorna

IDEJE: 2019. szeptember 09.

HELYE: Drávaszabolcs, Kultúrház 17:00 óra

A TEVÉKENYSÉG SZAKMAI TARTALMA:

A projekt keretében a nyugdíjas klubban gyógytorna programon vehették rész az idősebbek. Az órát diplomás gyógytornász vezette, ezért attól sem kellett tartani, hogy az esetleges egészségügyi problémáik miatt nem tudják majd elvégezni a gyakorlatokat. A kis létszám pedig lehetővé tette, hogy az óravezető figyelni tudjon arra, hogy helyesen végezzék el a mozdulatokat. A rendszeres mozgás ugyanis megkönnyíti a mindennapi teendők elvégzését, legyen szó bevásárlásról, házimunkáról vagy az unokákkal eltöltött aktív időről. Az óra 10 perces bemelegítéssel indult, mely során óvatosan átmozgatták az összes ízületüket, előkészítették a szervezetüket az erősítő részre, mindezt kellemes, relaxáló zene mellett.

Ezt követően 35 percben izmaik erősítésére és a gerincoszlop nyújtására helyezték a hangsúlyt kifejezetten ügyelve az ízületvédelemre és a helyes testtartásra. A foglalkozás során gimnasztikai labdát, soft ballt és erősítő gumikötelet is alkalmaztak a hatékonyság fokozása

érdekében. Az órát nyújtó, lazító gyakorlatokkal zárták. A program egy könnyed, minden izületet átmozgató zenés tornára adott lehetőséget, családi környezetben, jó hangulatban

CÉLCSOPORT: A projekt hatóterületén élő teljes lakosság.

MEGVALÓSÍTÁS MÓDSZERTANA: A projekt megvalósítása során jól látható helyen helyeztük el a kötelező kommunikációs elemeket tartalmazó molinót. A plakát szintén tartalmazta a kötelező kommunikációs elemeket, amelyet a Harkány és a konzorciumi partnerek települései frekventált helyein helyeztük ki, illetve minden internetes és közösségi oldalon megjelentettük, hogy minél szélesebb körben tájékozódjon a célcsoport a pályázat keretein belül megvalósuló programunkról.

RÉSZTVEVŐK SZÁMA: 7 fő

INDIKÁTOR: 7 fő (7nő)

MELLÉKLETEK: fotódokumentáció; jelenléti ív

Drávaszabolcs, 2019.09.09.

EFOP-1.5.3-16-2017-00049
Tegyük együtt a jövőnkéért!
Humán szolgáltatásfejlesztés térségi szemléletben

2019. SZEPTEMBER 9. 17:0
DRÁVASZABOLCS, KULTÚRHÁZ
NYUGDÍJAS KLUB

Főszerző:
MJ Kanizsa Consulting Kft.
A szervezők a műsorváltatás jogát fenntartják!

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE





