

VADBA ZA STAREJŠE

Namen in cilji izvedbe programa

Namen izvedbe delavnice je, da starejše vzpodbudimo k redni tedenski vadbi, saj zaradi različnih zdravstvenih težav ne uspejo ali ne zmorejo hoditi na vadbo. Starejšo populacijo bi radi podučili, kako lahko različne lahkotne vaje izvajajo tudi doma. Poleg tega so danes vadbe marsikomu finančno nedosegljive, zato bi jim omogočili večjo dostopnost k zdravemu načinu življenja. Da bi preprečili različne poškodbe, ki si jih starejši pridobijo z nepravilnim izvajanjem vaj, smo s to delavnico želeli predstaviti vaje ter načine izvajanja vaj, da bi jih pravilno lahko izvajali doma. Naš cilj je vključiti starejše občane in jim popestriti vsakdanje življenje. Z izvedbo programa želimo vzpodbujati socialne stike in zmanjševati socialno izključenost, predvsem pa udeležence naučiti, kako lahko sami razgibajo svoje telo ter se po vadbi tudi sami sprostijo.

Ciljna skupina udeležencev

Program je namenjen odraslim, starim nad 65 let, ki želijo spremembo v svojem življenju, ter se želijo podučiti o zdravem načinu življenja, ter o prednostih, ki jih take vadbe prinašajo.