

Szenior Életmódváltó

Sportválasztó

Időpont: 2014. december. 13.

Helyszín: Testnevelési Egyetem, 1123, Budapest, Alkotás út 44.

Szervezők: A rendezvény a Testnevelési Egyetem támogatásával valósul meg. A sportszakmai háttérrel az Egyetem tanárai és végzős rekreáció és egészségfejlesztés szakos diákjai biztosítják.

Támogatók: Az esemény kiemelt együttműködő partnerei Budapest Főváros Főpolgármesteri Hivatala és az Országos Egészségfejlesztési Intézet, melyek kommunikációs és marketing háttérrel biztosítják a megmozdulásnak.

Célcsoport:

- inaktív idősorúak
- aktív idősorúak (kiegészítő tevékenység választása)
- a nyugdíjazás időszakát megélő idősödő korosztály

A rendezvény elsődleges célja, hogy elősegítse, illetve megfelelő szakmai háttérrel támogassa az idősorú lakosság **életmódváltását**, hogy **egészségesebb, aktívabb időskort** élhessenek meg.

Célunk, hogy lehetőséget biztosítsunk a szenior célcsoport számára a megfelelő mozgásforma megtalálására, kiválasztására, illetve újrakezdésre. Fontosnak tartjuk, hogy a korábban aktív idősorúak esetleg új, egész életen át üzhető sportágakkal ismerkedhessenek meg.

Állapotfelméréssel és személyre szabott **életmód tanácsadással** is támogatni kívánjuk a megfelelő mozgásforma kiválasztását.

Fontosnak tartjuk az idősödő és idősorú felnőttek pozitív életszemléletének erősítését. Biztosítani szeretnénk a **közösséghez való újrakapcsolódás** lehetőségét a fizikai aktivitáson keresztül.

Egy egynapos szabadidősport rendezvény keretein túlmutatva, a Főváros és a Kerületek, valamint a sportegyesületek, klubok bevonásával egy **kiadvány** létrehozását is tervezzük, amelyben az idősorúak megtalálhatják a lakóhelyükhöz közel eső szenior sportolási lehetőségeket.

A rendezvény fogyatékkal élő résztvevők számára is elérhető.

Rövid programtervezet: Az ingyenes egynapos rendezvény keretein belül a szépkorúak a következő programelemeken vehetnek részt:

- állapotfelmérés
- életmódi, dietetikai, lelki, illetve sportági szaktanácsadás
- otthon végezhető gyakorlatsorok bemutatása, oktatása fittségi állapotnak megfelelően, az otthon fellelhető használati tárgyak segítségével
- előadások életmódról, sportról, testi-lelki egészségről

- szauna, masszázs

- sportágak:

- gimnasztika, gerinctorna, jóga, szenior torna, szenior zumba, táncos foglalkozások, labdajátékok, nordic walking, tájékozódási gyaloglás, asztalitenisz, petanque, könnyített tollaslabda, aerobik, tenisz
- vízi sportok: úszás, gyógyúszás, aquawallgym, aquafitness
- szellemi sportok, játékok: sakk, póker, bingó, egyéb táblajátékok és kártyajátékok

Motiválási rendszer:

Minden résztvevő egy útlevelet kap, amelybe eredményeit gyűjti, illetve minden tevékenységért egy-egy pecsétet kap. Az aktív részvételt kisebb díjakkal jutalmazzuk.

Szociálisan hátrányos helyzetű személyek elérése, bevonása:

- önkormányzatokon, szakintézményeken keresztül
- inkluzív szemlélet, bevonás, buzdítás

Terveink szerint a rendezvény hagyományteremtő jellegű, azaz a szervezők szeretnék minden évben újra megrendezni.

A rendezvény ingyenesen látogatható, mindenkit szeretettel várunk!

Budapest, 2014.október 15.