

# **MOSiR Katowice wspiera seniorów w ramach akcji „rozRuszamy po Covidzie”**

**735 480 548 – zapisz ten numer telefonu. Pomoże on bliskim Ci seniorom rozruszać się po Covidzie! Ponad 600 wizyt i zajęć, rozdane setki sztuk specjalnej broszury, zajęcia grupowe, w tym organizowane na indywidualne prośby – MOSiR Katowice podsumowuje blisko 12 miesięcy projektu „rozRuszamy po Covidzie” i przygotowuje się na działania po obecnej, piątej fali pandemii.**

W marcu ub. roku MOSiR Katowice ruszył z pilotażowym projektem „rozRuszamy po Covidzie”, którego idea nawiązuje do programu złota rączka dla seniora. Z tą różnicą, że w domach starszych katowiczian zamiast fachowca od drobnych napraw zjawia się wykwalifikowany pracownik MOSiR Katowice. Jego zadaniem jest przeprowadzenie szczegółowego wywiadu, na bazie którego proponuje zestaw ćwiczeń dostosowanych do możliwości danej osoby. W kolejnych dniach odbywa dwie dodatkowe wizyty, w trakcie których kontroluje postęp w wykonywaniu ćwiczeń i proponuje ewentualne modyfikacje.

– Kolejne obostrzenia i lockdown’y sprawiły, że wiele osób starszych już trwale ograniczyło swoją aktywność, jeszcze więcej czasu spędzając w domu przed telewizorem. To powoduje pogorszenie stanu zdrowia i samopoczucia. Projekt „rozRuszamy po Covidzie” ma dać pewien impuls, pokazać jak ważna jest aktywność dla stanu zdrowia i samopoczucia seniorów – mówi Marcin Krupa, prezydent Katowic.

Oprócz wizyt domowych, elementami projektu stały się zaprojektowane specjalnie na tę okazję foldery (graficznie dostosowane do potrzeb osób starszych – m.in. z większą czcionką i zdjęciami) zawierające 36 różnego rodzaju ćwiczeń wykorzystywanych przy planowaniu treningów dla seniorów, a także zajęcia grupowe. Ich celem było zwiększenie liczby osób

korzystających z programu oraz wprowadzenie elementu kontaktu z rówieśnikami, który dla seniorów, bardzo często samotnych, jest także niezmiernie ważny. W sumie w ramach projektu odbyło się ponad 600 wizyt i zajęć.

– Siłą rzeczy, zainteresowanie programem uzależnione od sytuacji epidemicznej. Szczyt 5 fali, który właśnie przeżywamy jest dobrym momentem na podsumowanie tego co było oraz przygotowanie się do tego, co będzie na wiosnę. Zdecydowaliśmy się na dodruk broszur, nowe kanały promocji oraz stworzenie oferty większej liczby zajęć grupowych – mówi Michał Wojaczek, Kierownik Działu Sportu i Obsługi Klienta w MOSiR Katowice.

– Będziemy prosić także osoby młodsze, dzieci, wnuki katowickich seniorów o informowanie ich o naszej ofercie. Na specjalne życzenie (np. lokalnych osiedlowych klubów seniora) będziemy także organizowali dedykowane zajęcia – dodaje.

Zasady projektu „rozRuszamy po covidzie!”

1. Wizyta nie może być traktowana, jako zastępstwo rehabilitacji zleconej przez lekarza.
2. W pierwszej kolejności kwalifikowane do wizyty będą osoby zaszczepione przeciwko COVID-19 powyżej 60-roku życia.
3. Wizyta jest bezpłatna.
4. Wizyta może zostać odwołana lub przesunięta z przyczyn niezależnych.
5. Maksymalny czas obecności trenera to 60 minut. Możliwe będą 3 wizyty u jednej osoby.
6. Przed wejściem do mieszkania/domu trener będzie okazywał specjalną legitymację i zaświadczenie z MOSiR Katowice.
7. Zgłoszenia są przyjmowane telefonicznie pod numerem + 48 735 480 548.



## 1. Pozycja wyjściowa

- leżenie na plecach,
- nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych,
- stopy oparte o podłoże,
- łokcie na wysokości bioder

## 2. Zakres ruchu

- uniesienie bioder do góry tak, aby brzuch i uda stanowiły jedną linię,
- pozycję utrzymujemy przez 6-12 sekund

## 3. Powrót do pozycji wyjściowej

ćwiczenie powtarzamy 6-15 razy

ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNĄ WIZYTE TRENERA TEL. 735 480 548



Źródło: UM Katowice