Csávoly Községi Önkormányza
6448 Csávoly, Arany János utca 39.
Tel: 79/352-160
e-mail: titkarsag@csavoly.hu
web: www.csavoly.hu

Szakmai beszámoló

TOP_PLUSZ 3.1.3-23-BK1-2024-00016 azonosító számú "Együtt az egészségért, együtt a közösségért!" című támogatott pályázat

Időpont: 2026. augusztus 19. 17:00
Helyszín: 6448 Csávoly, Arany János utca 25. Könyvtár, Információs és Közösségi Hely

Célcsoport: 40 év feletti nők
Program megnevezése: Mozogj velünk!

A csoportos torna a TOP_PLUSZ Helyi humán fejlesztések projekt keretében, a 2.1.1. B)c7 – Szolgáltatáshoz való hozzáférés című felhívás célkitűzéseivel összhangban, valamint a projekt keretében elkészített Szolgáltatásfejlesztési cselekvési terv alapján valósult meg. A program célja, hogy a helyi lakosság számára helyben, könnyen és folyamatosan elérhető, az egészségmegőrzést és az életminőség javítását támogató szolgáltatást biztosítson.

A csoportos torna elsődleges célja a résztvevők gerincmobilitásának megőrzése és javítása, a helyes testtartás fenntartása, az izomerő és a mozgáskoordináció fejlesztése, valamint a mozgásszervi panaszok megelőzése és csökkentése volt. A rendszeres, szakember által irányított mozgás lehetőséget biztosít arra, hogy a résztvevők saját fizikai állapotukhoz igazodó gyakorlatokon keresztül tegyenek egészségük megőrzéséért.

A foglalkozáson 8 fő vett részt. A program során a korábbi foglalkozásokon már elsajátított mozgásformák továbbfejlesztése történt, és az előző alkalmakhoz képest összetettebb feladatok kerültek alkalmazásra. A fokozatosság elvének megfelelően a résztvevők olyan gyakorlatokat végeztek, amelyek a korábban megszerzett mozgásos tapasztalatokra építve nagyobb koncentrációt, koordinációt és izommunkát igényeltek.

A gyakorlatok elsősorban a törzs stabilitásának fokozását, a gerinc és a medence mozgásának javítását, valamint az alsó és felső végtag izomzatának erősítését szolgálták. A feladatok összeállításánál fontos szempont volt, hogy a különböző izomcsoportok együttes és összehangolt működését is fejlesszék, ezáltal javítva a résztvevők általános mozgásbiztonságát és mindennapi mozgásainak hatékonyságát.

A foglalkozás során gimnasztikai labda és gumiszalag is alkalmazásra került. Az eszközök használata lehetőséget teremtett az izommunka fokozására, a mozgáskoordináció fejlesztésére, valamint a korábban megtanult gyakorlatok nehezítésére. A gimnasztikai labdával végzett feladatok elsősorban az egyensúly és a törzs stabilitásának fejlesztését támogatták, míg a gumiszalaggal végzett gyakorlatok az izomerő növelését és a végtagok célzott átmozgatását segítették.

A program részeként egyensúlyfejlesztő, törzsstabilizáló, valamint a felső és alsó végtagok összehangolt működését elősegítő gyakorlatok is helyet kaptak. Az összetettebb mozgásfeladatok végrehajtása során a résztvevőknek fokozott figyelmet kellett fordítaniuk a testhelyzetre és a mozdulatok megfelelő sorrendjére, ezáltal a foglalkozás az izomerő mellett a koncentrációt és a mozgáskoordinációt is fejlesztette.

Csávoly Községi Önkormányza
6448 Csávoly, Arany János utca 39.
Tel: 79/352-160
e-mail: titkarsag@csavoly.hu
web: www.csavoly.hu

Szakmai beszámoló

TOP_PLUSZ 3.1.3-23-BK1-2024-00016 azonosító számú "Együtt az egészségért, együtt a közösségért!" című támogatott pályázat

A gyakorlatok végrehajtása során továbbra is kiemelt jelentősége volt a megfelelő légzésnek, a helyes testhelyzet kialakításának és az egyéni terhelhetőség figyelembevételének. A résztvevők a gyakorlatokat saját fizikai állapotukhoz igazítva végezték, így a foglalkozás egyszerre biztosította a fokozatos fejlődés lehetőségét és a biztonságos mozgás feltételeit.

A foglalkozás hozzájárult a résztvevők izomerejének, egyensúlyérzékének, mozgáskoordinációjának és mozgásbiztonságának további fejlődéséhez. A rendszeresen végzett, egymásra épülő mozgásprogram elősegíti, hogy a résztvevők tudatosabban figyeljenek testtartásukra, mozgásukra és fizikai állapotuk megőrzésére. A megszerzett mozgásos tapasztalatok a mindennapi életben is hasznosíthatók, ezáltal a program hosszabb távon is támogatja az egészségtudatos életmód kialakítását.

A program a Szolgáltatásfejlesztési cselekvési tervben megfogalmazott helyi igényekre és szolgáltatáshiányokra reagálva biztosít rendszeres mozgási lehetőséget a lakosság számára. A szolgáltatás helyben történő biztosítása különösen fontos, mivel a résztvevők számára nem szükséges más településre utazniuk ahhoz, hogy szervezett, irányított és egészségmegőrzést támogató mozgásprogramban vehessenek részt. Ez egyben hozzájárul a szolgáltatásokhoz való hozzáférés esélyének javításához is.

A csoportos foglalkozás közösségi szempontból is jelentős: a résztvevők rendszeresen, egymást támogatva és motiválva vesznek részt a programban. A közös mozgás erősíti a társas kapcsolatokat, elősegíti a közösségi élmények kialakulását, és hozzájárul ahhoz, hogy a rendszeres testmozgás a résztvevők mindennapi életének részévé váljon.

Összességében a foglalkozás a 2.1.1. B)c7 – Szolgáltatáshoz való hozzáférés célkitűzéseivel, valamint a Szolgáltatásfejlesztési cselekvési tervben meghatározott fejlesztési irányokkal összhangban valósult meg. A program a helyi lakosság számára elérhető egészségmegőrző szolgáltatásként hozzájárult a fizikai aktivitás növeléséhez, a mozgásszervi egészség támogatásához, a mozgásbiztonság fejlesztéséhez, valamint a résztvevők életminőségének javításához.