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. szeptember 2. 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 olyan helyben elérhető és könnyen hozzáférhető szolgáltatást biztosítson, amely támogatja az egészség megőrzését, a rendszeres testmozgást, a mozgásszervi problémák megelőzését, valamint az életminőség javítását.

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 enyhítése volt. A rendszeres, szakember által irányított mozgás lehetőséget biztosít a résztvevők számára, hogy saját fizikai állapotukhoz igazodó gyakorlatokon keresztül tegyenek egészségük megőrzéséért.

A szeptemberi foglalkozáson 4 fő vett részt. A foglalkozás során az előző hónapokban elsajátított mozgásanyag továbbra is megfelelő alapot biztosított a gyakorlatok összeállításához. A korábban megismert feladatok rendszeres ismétlése és tudatos alkalmazása lehetővé tette a résztvevők számára, hogy a mozgásokat egyre magabiztosabban és kontrolláltabban hajtsák végre. A foglalkozás során a teljes test átmozgatása mellett nagyobb hangsúlyt kapott a törzs stabilizálása, a gerinc mozgékonyságának fenntartása, valamint a váll- és csípőízület mozgástartományának javítása. A gyakorlatok összeállításánál fontos szempont volt a fokozatosság és az egyéni terhelhetőség figyelembevétele, ezáltal biztosítva a biztonságos és hatékony mozgás feltételeit.

A résztvevők ülő és álló helyzetben, valamint talajon végeztek különböző gyakorlatokat. Az álló helyzetben végzett feladatok során az alsó végtag izomzatának erősítése mellett az egyensúly, a testsúlyáthelyezés és a mozgáskoordináció fejlesztése került előtérbe. Ezek a gyakorlatok a mindennapi mozgások biztonságosabb kivitelezéséhez szükséges stabilitás és koordináció javítását is szolgálták. A talajon végzett feladatok elsősorban a has- és hátizmok aktivizálására, a medence stabilizációjára és a gerinc kontrollált mozgatására irányultak. A törzs stabilizáló izmainak célzott erősítése hozzájárul a megfelelő testtartás fenntartásához és a gerinc terhelésének kedvezőbb eloszlásához. A gyakorlatok során a résztvevők figyelmet fordítottak a mozdulatok pontos kivitelezésére és a megfelelő izommunka kialakítására.

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 foglalkozás teljes időtartama alatt kiemelt szerepet kapott a helyes testtartás, a szabályos légzés és a mozgások tudatos, kontrollált kivitelezése. A résztvevők saját aktuális fizikai állapotukhoz és terhelhetőségükhöz igazítva végezték a feladatokat. A rendszeres gyakorlás során megszerzett tapasztalatok elősegítik, hogy a résztvevők a helyes testtartásra és a tudatos mozgásra a mindennapi tevékenységeik során is nagyobb figyelmet fordítsanak. A foglalkozás hozzájárult a résztvevők izomerejének, mozgáskoordinációjának, egyensúlyérzékének és mozgásbiztonságának további fejlesztéséhez, miközben támogatta a gerinc és az ízületek megfelelő mozgékonyságának fenntartását. A rendszeresen végzett mozgásprogram hosszabb távon is hozzájárulhat a mozgásszervi panaszok megelőzéséhez, valamint az aktívabb és egészségtudatosabb életvitel kialakításához.

A program a Szolgáltatásfejlesztési cselekvési tervben megfogalmazott helyi szükségletekre és szolgáltatáshiányokra reagálva biztosít rendszeres mozgási lehetőséget a lakosság számára. A szolgáltatás helyben történő biztosítása javítja a lakosság hozzáférését az egészségmegőrzést támogató programokhoz, mivel a résztvevők számára nem szükséges más településre utazniuk ahhoz, hogy szervezett és szakmailag irányított mozgásfoglalkozáson vehessenek részt. A csoportos torna közösségi szempontból is jelentős, hiszen a résztvevők rendszeresen, egymást támogatva és motiválva vehetnek részt a foglalkozásokon. A közös mozgás erősíti a társas kapcsolatokat, elősegíti a közösségi élmények kialakulását, és hozzájárul a rendszeres testmozgás iránti igény fenntartásához.

Összességében a szeptemberi foglalkozás a 2.1.1. B)c7 – Szolgáltatáshoz való hozzáférés célkitűzéseivel és a Szolgáltatásfejlesztési cselekvési tervben meghatározott fejlesztési irányokkal összhangban valósult meg. A helyben biztosított csoportos torna hozzájárult a résztvevők fizikai aktivitásának fenntartásához, mozgásszervi egészségük támogatásához, mozgásbiztonságuk fejlesztéséhez és az egészségtudatos életmód erősítéséhez.