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 15. 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 elérhető, rendszeres és könnyen hozzáférhető, 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. A rendszeres, szakember által irányított mozgás lehetőséget teremt arra, hogy a résztvevők saját fizikai állapotukhoz igazodó gyakorlatok segítségével aktívan hozzájáruljanak egészségük megőrzéséhez. A szeptember 16-án megtartott foglalkozáson 9 fő vett részt. A foglalkozás az előző alkalmakon elsajátított mozgásanyagra épült, így a résztvevők a már ismert gyakorlatok rendszeres ismétlésével és továbbfejlesztésével folytathatták a mozgáskoordináció és az izomerő fejlesztését. A korábban megtanult mozgásformák biztos alapot teremtettek az összetettebb, nagyobb izommunkát és koncentrációt igénylő feladatok végrehajtásához.

A mobilizáló gyakorlatokat követően a foglalkozás során nagyobb hangsúlyt kapott az izomzat aktív terhelése és a különböző mozgások összehangolása. A gyakorlatok elsősorban a törzs, a hát, a has, valamint az alsó végtag izomzatának erősítésére irányultak. A feladatok összeállításánál fontos szempont volt a fokozatosság, az egyéni terhelhetőség figyelembevétele, valamint a szabályos és biztonságos mozgásvégrehajtás. Álló helyzetben a résztvevők különböző testsúlyáthelyezéseket, sarok- és lábujjterheléseket, valamint az alsó végtag izomzatát aktiváló gyakorlatokat végeztek. Ezek a feladatok az alsó végtagok izomerejének fejlesztése mellett az egyensúly és a mozgásbiztonság javítását is szolgálták. A gyakorlatokat olyan összetettebb mozgásfeladatok egészítették ki, amelyek során a karok és a lábak mozgását kellett egymással összehangolni. Ez a feladatvégzés egyaránt fejlesztette a mozgáskoordinációt, a koncentrációt és a testtudatosságot.

A foglalkozás második részében a mozgás talajon, fekvő helyzetben folytatódott. A gyakorlatok során kiemelt szerepet kapott a törzs stabilizálása, a has- és hátizmok erősítése, valamint a medence megfelelő helyzetének megtartása. A törzs stabilizáló izmainak célzott aktivizálása hozzájárul a megfelelő testtartás fenntartásához, valamint a gerinc tudatosabb és kontrolláltabb mozgatásához.

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 nehézségi szintjét az egyéni képességekhez és aktuális terhelhetőséghez igazítottuk. Ennek köszönhetően valamennyi résztvevő a saját fizikai állapotának megfelelő intenzitással kapcsolódhatott be a feladatokba. A foglalkozás során folyamatosan fontos szempont volt a helyes testhelyzet, a szabályos légzés és a mozdulatok tudatos, kontrollált kivitelezése.

A program eredményeként fejlődött a résztvevők izomkontrollja, terhelhetősége, mozgáskoordinációja és mozgásbiztonsága, miközben tovább folytatódott a korábban megszerzett mozgásanyag gyakorlása és elmélyítése. A rendszeres mozgás elősegíti a résztvevők fizikai aktivitásának fenntartását, a mozgásszervi panaszok megelőzését, valamint az egészségtudatos életmód erősítését. A foglalkozás a Szolgáltatásfejlesztési cselekvési tervben azonosított helyi szükségletekre és szolgáltatáshiányokra reagálva biztosított mozgási lehetőséget a lakosság számára. A szolgáltatás helyben történő biztosítása különösen fontos a hozzáférési lehetőségek javítása szempontjából, hiszen a résztvevők számára nem szükséges más településre utazniuk ahhoz, hogy rendszeres, szervezett és szakmailag irányított mozgásprogramban vehessenek részt.

A csoportos torna a fizikai egészség megőrzése mellett közösségépítő szerepet is betölt. A közös mozgás során a résztvevők támogató környezetben, egymást motiválva vehetnek részt a gyakorlatokban. A rendszeres találkozások elősegítik a társas kapcsolatok erősítését, valamint a mozgás iránti motiváció fenntartását.

Összességében a szeptember 16-i foglalkozás a TOP_PLUSZ Helyi humán fejlesztések projekt 2.1.1. B)c7 – Szolgáltatáshoz való hozzáférés célkitűzéseivel és a Szolgáltatásfejlesztési cselekvési tervben meghatározott fejlesztési irányokkal összhangban valósult meg. A program hozzájárult a résztvevők fizikai aktivitásának fenntartásához, izomerejük és mozgáskoordinációjuk fejlesztéséhez, a mozgásbiztonság növeléséhez, valamint az egészségtudatos életmód és a helyi közösségi kapcsolatok erősítéséhez.