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 5. 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 felhívásban meghatározott célokkal összhangban, valamint a projekt keretében elkészített Szolgáltatásfejlesztési cselekvési terv alapján valósult meg. A program egyik kiemelt célja, hogy a helyi lakosság számára olyan, helyben elérhető és a résztvevők számára könnyen hozzáférhető szolgáltatásokat biztosítson, amelyek hozzájárulnak az egészséges életmód kialakításához, az egészség megőrzéséhez, valamint az életminőség javításához.

A csoportos torna célja a résztvevők gerincmobilitásának megőrzése és javítása, a helyes testtartás kialakítása és fenntartása, az izomerő és a mozgáskoordináció fejlesztése, továbbá a mozgásszervi panaszok megelőzése és enyhítése volt. A foglalkozás különösen fontos szerepet tölt be a rendszeres testmozgás lehetőségének helyi biztosításában, hiszen a szolgáltatásnak köszönhetően a résztvevőknek nem szükséges más településre utazniuk ahhoz, hogy szakmailag irányított, egészségmegőrzést támogató mozgásprogramban vehessenek részt.

Ezen az augusztusi foglalkozáson 5 fő vett részt. A foglalkozás az előző hónapokban elsajátított mozgásanyag ismeretére épült, így a résztvevők már ismert gyakorlatokra támaszkodva, fokozatosan és biztonságosan folytathatták a törzs és a végtagok célzott átmozgatását. A gyakorlatok összeállításánál fontos szempont volt az egyéni terhelhetőség figyelembevétele, valamint a mozdulatok szabályos és kontrollált végrehajtása.

A foglalkozás során kiemelt szerepet kapott a gerinc mozgékonyságának fenntartása, a törzs stabilizáló izmainak erősítése, valamint a váll- és csípőízület mozgástartományának javítása. A résztvevők ülő és álló helyzetben, valamint talajon végzett gyakorlatokon keresztül fejlesztették izomerejüket, mozgáskoordinációjukat és egyensúlyérzéküket.

Az álló helyzetben végzett feladatok elsősorban az alsó végtagok izmainak erősítésére, az egyensúly fejlesztésére, valamint a testsúly kontrollált áthelyezésének gyakorlására irányultak. A talajon végzett gyakorlatok során a törzs és a medence stabilizációja, valamint a gerinc tudatos és kontrollált mozgatása került előtérbe. A feladatok egymásra épülése lehetővé tette, hogy a résztvevők a korábban megszerzett mozgásos tapasztalataikat tovább mélyítsék és a gyakorlatok helyes kivitelezését egyre tudatosabban alkalmazzák.

A foglalkozás teljes időtartama alatt fontos szempont volt a helyes testtartás, a szabályos légzés, valamint a mozdulatok lassú, tudatos és kontrollált végrehajtása. A résztvevők figyelmet kaptak arra, hogy a gyakorlatokat saját fizikai állapotukhoz és aktuális terhelhetőségükhöz igazítsák. Ez hozzájárult

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

ahhoz, hogy a mozgásprogram biztonságos, ugyanakkor hatékony formában támogassa a rendszeres testmozgás kialakítását.

A program a Szolgáltatásfejlesztési cselekvési tervben megfogalmazott szolgáltatáshiányokra reagálva biztosít lehetőséget a helyi lakosság számára a mozgás és az egészségmegőrzés területén. A helyben megvalósuló csoportos torna nemcsak a résztvevők fizikai állapotának javítását szolgálja, hanem a közösségi kapcsolatok erősítéséhez is hozzájárul. A rendszeres közös mozgás során a résztvevők támogató, motiváló közegben végezhetik a gyakorlatokat, amely elősegíti a programhoz való hosszabb távú kapcsolódást és a rendszeres testmozgás iránti igény fenntartását.

A foglalkozás eredményeként a résztvevők mozgásbiztonsága, izomereje és általános mozgékonysága fejlődött, miközben a program hozzájárult a mozgásszervi problémák megelőzéséhez és az egészségtudatos életmód erősítéséhez. A rendszeresen ismétlődő, egymásra épülő foglalkozások lehetőséget teremtenek arra, hogy a résztvevők a megszerzett ismereteket és mozgásformákat a mindennapi életben is alkalmazzák.

Összességében a program a 2.1.1. B)c7 – Szolgáltatáshoz való hozzáférés célkitűzéseivel összhangban, a Szolgáltatásfejlesztési cselekvési tervben azonosított igényekre reagálva valósult meg. A helyben biztosított mozgásprogram hozzájárult ahhoz, hogy a résztvevők számára elérhetővé váljon egy olyan egészségmegőrző szolgáltatás, amely támogatja a fizikai aktivitást, a mozgásszervi egészség megőrzését, a közösségi kapcsolatok erősítését és ezáltal a helyi lakosság életminőségének javítását.