

VADBA ZA DVIG KVALITETE ŽIVLJENJA STAREJŠIH

Prijavitelj operacije: Športno društvo Herkul

Partnerji: Igralko, Marko Knežar S.P.

Vrednost operacije: 5.803,00€

Vrednost sofinanciranja (EKSRP): 4.250,00€

Izvedba operacije: 1. 4. 2023 – 30. 11. 2023

Ozadje operacije

V vseh slovenskih regijah, vključno z našo Koroško, se občutno povečuje odstotek starejših, podaljšuje pa se tudi njihova življenjska doma. Starost je nekaj lepega, a vendar se večina le-te boji, predvsem zaradi padca kakovosti življenja in umikanja iz aktivnega življenja. Zelo pomembno je, da na starost ostanemo telesno aktivni, z redno telesno aktivnostjo, saj tako v življenju veliko lažje funkcioniramo in premagujemo vsakodnevne težave.

Naša prioriteta, je doseči celostni program, v katerega bodo vključene tri glavne komponente - vodena funkcionalna vadba, podprta z delavnicami psihoterapije in zdrave prehrane. S skrbno pripravljenim programom, želimo vzpostaviti potrebno motivacijo in pogoje za spodbujanje dobrega zdravja v starosti. Želimo doseči boljšo kakovost življenja, večjo neodvisnost posameznika, in s tem daljše obdobje aktivnosti ljudi.

Zaradi postopnega umikanja, kopičenja negativnih čustev, želimo da se ljudje zavejo, da je starost nekaj lepega, s pomočjo psihoterapije, spoznam, da nas ne rabi biti strah.

Z vadbo, želimo starejše (upokoјence) spodbuditi, k bolj aktivnemu življenjskemu slogu, ob enem, pa koristno zapolniti njihov prosti čas. Vadba za starejše, je izjemnega pomena pri ohranjanju zdravja, telesne energije in moči za vsakdanje življenje. Splošno znano je, da odstotek mišične mase s starostjo upada, na drugi strani pa se večja odstotek telesne maščobe, prav zaradi tega, je še toliko bolj pomembno, da krepimo svoje mišice, in s tem vplivamo na kvaliteto življenja. S starostjo prav tako upada mineralna gostota kosti, dokazno, z vadbo kjer so dodane uteži, elastike, različne naprave ... pozitivno vplivamo na ohranjanje in rast mišic, s tem pa postajajo močnejše tudi naše kosti, posledično imamo manj možnosti za poškodbe. Z anaerobno vadbo, pod nadzorom usposobljenega trenerja, dosežemo boljše psiho fizično stanje.

Vadba, ne le fizično izboljša naše telo, ima velik vpliv tudi na stanje uma. Z vključenostjo v skupino, pridobimo tudi na samozavesti, gradimo prijateljstva in se medsebojno povezujemo. Predstavlja prijetno s koristnim.

Vadbo želimo strokovno podpreti z delavnicami psihoterapije, s katerimi bomo reševali vsakodnevne težave in stiske starejših, kot so odmikanje od družbe, osamelost, težko sprejemanje starosti ... in na drugi strani podpreti s delavnicami o zdravi prehrani, ki bodo temeljile na pravilno sestavljeni prehrani posebej za starejše.

CILJI:

- Vključenosti ranljive skupine – starejših (boljša samopodoba)
- Izboljšanje kvalitete življenja (boljše psiho-fizično stanje)
- Kvalitetna zapolnitev prostega časa – druženje
- Izboljšanje telesne sestave (ohranjanje mišične mase, večja kostna gostota)

Cilji operacije

Dolgoročni cilji operacije:

- Boljše zdravje v starosti
- Večja neodvisnost posameznika
- Izboljšano psiho fizično stanje posameznika (zmanjšanje upadanja telesnih in mentalnih sposobnosti)
- Izboljšano zdravstveno stanje aktivnih starejših v regiji
- Ohranjanje medgeneracijskih odnosov – v fitnessu, telovadnicah se srečujejo ljudje različnih starostnih obdobj. Izboljšanje odnose družbe do starejših (mladi – starejši), sožitje generacij.
- Kljub staranju – izboljšanje medčloveškega razmerja in odnosov

Kratkoročni cilji operacije:

- Takojšnje izboljšanje počutja starejših
- Vključenost ranljive skupine starejših (boljša samopodoba),
- Zmanjšanje tesnobe in osamelosti
- Kvalitetna zapolnitev prostega časa
- Zmanjšanje duševnih stisk (negativna čustva)

Aktivnosti operacije

Delovni PAKET 1

3 MESEČNA VODENA FUNKCIONALNA VADBA ZA STAREJŠE

- Izvedba 2 x na teden (skupno 24 treningov)
- Kombinacija vaj za moč, koordinacijo, mobilnost in gibljivost, kar je ključnega pomena za ohranjanje zdravja.

DP2

3 x DELAVNICA o pravilno izbrani prehrani za starejše

- Ključna živila, ki jih starejši nujno potrebujejo, za uspešno delovanje telesa in njegovih funkcij.
- Prehranski dodatki, ki so priporočljivi v starosti (Omega 3, Vitamin D)

DP3

3 x DELAVNICA psihoterapije



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Pomoč na psihološkem področju- Premagovanje tesnob, zatiranje čustev, zaprtost |
|---|

| |
|----------------------------|
| Rezultati operacije |
|----------------------------|

| |
|---|
| Priprava in izvedba pilotnega programa za dvig kvalitete življenja starejših. |
|---|