



## Kampania promująca różne formy aktywności seniorów. Projekt: „Współpraca popłaca!”

### ✦ Po pierwsze: Ruch... ✦



**CZY WIESZ, ŻE CODZIENNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MA WIELE KORZYŚCI ?**

**Poprawia kondycję**

**Wzmacnia mięśnie**

**Pozytywnie wpływa na samopoczucie i samodzielność.**

ŹRÓDŁO: BADANIA I REKOMENDACJE WHO (ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA) ORAZ KRAJOWE I MIĘDZYNARODOWE INSTYTUTY ZDROWIA PUBLICZNEGO DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ SENIORÓW.

↓ Projekt „Współpraca popłaca!” dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.



## CZY WIESZ, ŻE.....?

**ĆWICZENIA POPRAWIAJĄ NASTRÓJ** – FIZYCZNA AKTYWNOŚĆ STYMULUJE PRODUKCJĘ ENDORFIN, KTÓRE POPRAWIAJĄ SAMOPOCZUCIE, ŁAGODZĄ STRES I REDUKUJĄ OBJAWY DEPRESJI.

**CHODZENIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU** – REGULARNE SPACERY MOGĄ WYDŁUŻYĆ ŻYCIE. BADANIA WSKAZUJĄ, ŻE JUŻ 30 MINUT DZIENNIE OBNIŻA RYZYKO CHOROBY SERCA I CUKRZYCY TYPU 2.



**NORDIC WALKING (KIJKI)** – ANGAŻUJE 90% MIĘŚNI CIAŁA, JEST MNIEJ OBCIĄŻAJĄCY DLA STAWÓW, A JEDNOCZEŚNIE POPRAWIA KONDYCJĘ I KOORDYNACJĘ.

Projekt „Współpraca popłaca!” dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.





**JOGA I ROZCIĄGANIE** –  
POMAGAJĄ ZWIĘKSZYĆ  
ELASTYCZNOŚĆ STAWÓW, CO  
JEST KLUCZOWE W  
ZAPOBIEGANIU UPADKOM I  
URAZOM U SENIORÓW.

**ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE  
MIĘŚNIE** – PROSTE TRENINGI  
SIŁOWE MOGĄ POMÓC W  
UTRZYMANIU SAMODZIELNOŚCI  
W CODZIENNYCH  
CZYNNOŚCIACH, JAK  
WSTAWANIE Z KRZESŁA CZY  
NOSZENIE ZAKUPÓW.



**TAŃCE** – WSPIERAJĄ ZARÓWNO  
ZDROWIE FIZYCZNE, JAK  
I UMYSŁOWE, POPRAWIAJĄ  
PAMIĘĆ ORAZ KOORDYNACJĘ.



**"AKTYWNY DZIŚ, ZDROWY JUTRO! RUCH DODAJE ŻYCIA,  
NIE TYLKO LAT!"**

Projekt „Współpraca popłaca!” dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.