

Saját otthonukban élő idősök megfelelő fizikai aktivitásának segítése

Mészáros Lászlóné e.v. gyógytornász
MGYFT Geriátriai Munkacsoport vezető

1996 óta foglalkozok idősök mozgásának javításával, a megfelelő fizikai aktivitás megtanításával csoportos foglalkozások keretében. 1996-98-ig a SOTE Gerontológiai Központban, melynek igazgatója Iván László professzor volt. 1998-2010-ig a Magyar Reumatológia Haladásáért Alapítványnál, majd 2010-től a lakóhelyemhez közelebb, a XII. kerületben egy sportközpontnak a különtermében folytattam a tornaóráimat 2020 márc.15-ig.

2014 őszétől a XII. kerületi Önkormányzat által támogatott Hegyvidéki Kulturális Szalon programjai keretében lehetőséget kaptam, hogy a kerület idősei részvételével megalakítsuk a Hegyvidéki Osteoporosis Klubot (HOK), melynek során heti egy tornaóránk van és kéthavonta egy-egy előadást tartok személyesen vagy külső előadót hívunk.

Előadásomban képekkel mutatom be, hogy - milyen tornagyakorlatok végzésére buzdítottam a 60 éven felüli résztvevőket a járvány előtti személyes részvétel során?

- Milyen mozgásokat bemutató ppt-t küldtem nekik, mely segíti az aktivitásuk fenntartását, amikor a járvány miatt nem vehettek részt tornaórákon?

- Milyen szabadtéri mozgásformákat végeztünk 2020. szept. elejétől nov. 10-ig, amikor sajnos megszigorították a járványvédelmi szabályokat.