Magiczny Kraków

Seniorzy też mogą być fit!

2014-04-09

Czy w dobie mody na szczupłą sylwetkę, biegania i karnetów na zajęcia sportowe w siłowni osoby powyżej 50.roku życia muszą czuć się zagubione? Bynajmniej nie! Od marca w Krakowie działa „Klub Zdrowego Odchudzania", w którym zajęcia dla seniorów odbywają się bezpłatnie.

Krakowski „Klub Zdrowego Odchudzania" rozpoczął swą działalność 5 marca. Podczas kolejnych spotkań w gościnnych salach Miejskiego Ośrodka Wspierania Inicjatyw Społecznych (os. Centrum C 10) klubowicze poznają sposoby walki z nadwagą i profilaktyki chorób wynikających z otyłości. Głównym założeniem jest przywracanie i utrzymywanie prawidłowej wagi i równowagi organizmu za pomocą jedzenia zbilansowanej żywności. Prowadzone są wykłady i praktyczne ćwiczenia na bazie wykładów na temat zdrowego zbilansowanego jedzenia wg zasady: "żeby żyć trzeba jeść - zdrowo".Pod okiem doświadczonej dietetyczki każdy otrzymuje indywidualny program: jest to tylko dostosowana do jego potrzeb i stale aktualizowana propozycja diety, uwzględniająca m.in. wiek, tryb życia, stan zdrowia i ewentualne dolegliwości.

Każde spotkanie Klubu Zdrowego Odchudzania to także możliwość rozmowy z dietetyczką oraz innymi uczestnikami. Taka forma „grupowego wsparcia" pomaga zmierzyć się z własnymi (często niekorzystnymi) nawykami żywieniowymi i wytrwać w podjętych postanowieniach. Co ważne, pierwsze efekty przychodzą bardzo szybko. Już po kilku tygodniach przestrzegania zaleceń specjalisty klubowicze dostrzegają poprawę samopoczucia, zwiększenie energii, a także pierwsze ubytki niepotrzebnych gramów i kilogramów.

Udział w spotkaniach Klubu Zdrowego Odchudzania **jest bezpłatny, a osoby je prowadzące nie pobierają za to wynagrodzenia, działając na zasadzie wolontariatu „seniora dla seniora".** Na spotkaniach klubu nie propaguje się żadnych środków farmakologicznych wspomagających odchudzanie. Całość diety oparta jest o zwykłą żywność, dostępną w każdym sklepie.

Miejsce spotkań: Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych (MOWIS), Nowa Huta, CENTRUM r 10, Sala nr 6 , wejście od strony al. Przyjaźni (łatwiejsze dojście) lub al. Gen. Andersa.

Spotkania odbywają się w każdą 1-szą i 3-cią środę miesiąca o godzinie 17.00 Można zapisać się na każdym spotkaniu. Ze względu na ograniczona pojemność sali i sprawniejszą organizację spotkania, chętni proszeni są jednak o wcześniejszy kontakt telefoniczny po numerem komórkowym: **660 157 784**

Zajęcia sportowe dla seniorów organizuje także Dworek Białoprądnicki (ul. Papiernicza 2). Najbliższe spotkanie zaplanowane jest na 27 kwietnia **(godz.16-17).**

Na zajęciach Nordic Walking poznaje się technikę tzw. spaceru z kijkami. Ta pochodząca z Finlandii dyscyplina pozwala utrzymać w doskonałej kondycji całe ciało. Uprawiając tę formę rekreacji dbamy o serce, mięśnie oraz układ krwionośny, nie obciążając kręgosłupa oraz stawów. Dzięki specjalnie zaprojektowanym kijom podczas treningu angażujemy 90% mięśni całego ciała, a obciążenie na stawy

oraz kręgosłup jest mniejsze, niż podczas zwykłego marszu. Nordic Walking szczególnie polecamy osobom po kontuzjach, z osteoporozą, bólami kręgosłupa, zwyrodnieniami stawów, zagrożonych chorobami serca oraz zaburzeniami krążenia. To bezpieczna forma aktywności również dla osób z zaburzeniami równowagi. Uwaga, uczestnicy muszą posiadać własne kije. Wstęp wolny