

Závěrečná zpráva

Pochod seniorů 30. 9. 2016 Havířov-Dolní Datyně

Cílem projektu „Významné dny ve zdravotnictví“ je upozornit v dané dny na danou problematiku a preventivně informovat veřejnost o rizicích a preventivních opatřeních.

V rámci plnění projektu „Významné dny ve zdravotnictví“ se dne 30. 9. 2016 konal pochod pro seniory v **Havířově v Dolní Datyni**. Byl uspořádán ke **Dni seniorů**, který připadá na každoročně na 1.10.

My jsme naše aktivity zaměřili mimo jiné i na prevenci Alzheimerovy choroby a proto senioři luštěli přesmyčky, za které byli v cíli vylosováni účastníci odměněni cenami ve formě dárků s reflexními prvky.

Také jsme předali zdravotně výchovný materiál, týkající se zdravého stárnutí, zdravého bydlení seniorů, upozornili jsme seniory na nadbytek soli ve stravě, vysoký krevní tlak a cholesterol. Na další důležité informace jsme seniory upozornili prostřednictvím vlastnoručně vyrobené osmisměrky, kde se zábavnou formou pomocí legendy mohli dozvědět, co je pro ně vhodné a na co by si měli dávat pozor.

Pochod byl zahájen u restaurace „U Školky“ a na startu se i díky letnímu, slunečnému a teplému počasí postavilo 215 osob, jak z místních klubů seniorů, tak i okolních obcí

Trasa byla dlouhá 4 km a senioři chodili po skupinkách v počtu pěti osob, aby mohl pochod probíhat plynule, jelikož po celé trase senioři plnili na pěti stanovištích různé úkoly, za které dostávali razítko, že splnili a v cíli v restauraci Na Statku je již čekala za odměnu hudební skupina Trio seniores, která přispívala k dobré náladě a odpočinku po ušlém pochodu. Senioři se tak mohli zaposlouchat do písniček jejich mládí a mohli si i zazpívat a zatancovat. Všichni také dostali opečený párek a čaj.

Všichni zúčastnění senioři zdárně došli do cíle. Nejstarší účastnice, která se pochodu účastnila, se mohla pochlubit 93 lety a nejstarší účastník byl jen o něco málo mladší, měl 89 let.

Akce byla pořádána Odborem sociálních věcí havířovského magistrátu ve spolupráci s Městským klubem seniorů a námi, tedy SZÚ.

Cílem této aktivity je působit preventivně proti zhoršování zdravotního stavu seniorů, podpořit aktivní způsob života, zabránit sociálnímu vyloučení, posílit společenské a sociální kontakty, odstranit mezigenerační bariéry a vést k výchově ke zdraví a zdravému způsobu života seniorů a osob se zdravotním postižením.

Pochod seniorů se vydařil, luštění kvízů seniory bavilo, byli rádi za obdržené zdravotně výchovné materiály, měli radost z cen, které vyhráli a všichni udělali něco pro své zdraví-účastnili se pohybové aktivity, procvičili si mozek a ještě se i pobavili se svými vrstevníky

Fotografie z akce:

