

**Pod numerem +48 735-480-548 katowiccy seniorzy, którzy zaszczepili się przeciwko COVID-19 mogą zamówić domową wizytę trenera Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.**

Trener przetestuje sprawność ruchową seniora i przygotuje specjalny plan treningowy, który pomoże w powrocie do formy w związku z wielomiesięcznym pobytem w domu w ramach akcji #zostańwdomu.

Przedsięwzięcie „rozRuszamy po covidzie!” ideą nawiązuje do projektu „Złota rączka dla Seniora”, w ramach którego osoba starsza może zamówić w domu wizytę fachowca, który zrealizuje drobne domowe naprawy. W tym wypadku, pracownik MOSiR Katowice w ramach wizyty domowej pomoże w zaplanowaniu prostych ćwiczeń podnoszących ogólną sprawność fizyczną seniora. Przełoży się to na łatwiejsze wykonywanie domowych obowiązków, a także poprawę samopoczucia.

W pierwszej fazie projekt będzie polegał na wizytach domowych i skierowanych głównie dla osób zaszczepionych i powyżej 60 roku życia. Jednak w zależności od zainteresowania, możliwe będzie adresowanie pomocy dla osób jeszcze przed szczepieniem.

– W pierwszej kolejności potrzebne jest rozeznanie sytuacji seniora. Dolegliwości, urazów, problemów krążeniowych, czy oddechowych. Ta sama jednostka chorobowa może przecież odznaczać się różną intensywnością dyskomfortu, czy bólu. Plan ćwiczeń będzie absolutnie indywidualny i dostosowany do pojedynczych możliwości – mówi Wojciech Klimczyk, MOSiR Katowice. – W ramach wywiadów będę rozmawiał także o ogólnym planie dnia, zachęcając do większej ilości chociażby krótkich spacerów i odpowiedniej diety. Ćwiczenia to maksymalnie kilkadziesiąt minut dziennie, aby zachować sprawność w wieku senioralnym, proste aktywności konieczne są przez cały dzień – dodaje.

Zgłoszenia przyjmowane będą telefonicznie pod numerem **+48 735-480-548**. MOSiR Katowice zastrzega, że w niektórych przypadkach możliwa będzie odmowa udziału seniora w projekcie.

Faza „rozRuszamy po covidzie!” będzie trwała do końca marca. Po tej dacie nastąpi ewaluacja działań i modyfikacje np. organizacja zajęć grupowych.



### Zasady projektu „rozRuszamy po covidzie!”:

- Wizyta nie może być traktowana, jako zastępstwo rehabilitacji zleconej przez lekarza.
- W pierwszej kolejności kwalifikowane do wizyty będą osoby zaszczepione przeciwko COVID-19 powyżej 60-roku życia.
- W niektórych przypadkach możliwe będzie odmowa wizyty.
- Wizyta jest bezpłatna.
- Maksymalny czas obecności trenera to 60 minut. Możliwe będą 3 wizyty u jednej osoby.
- Przed wejściem do mieszkania/domu trener będzie okazywał specjalną legitymację i zaświadczenie z MOSiR Katowice.
- Wizyta może zostać odwołana lub przesunięta z przyczyn niezależnych.

Źródło: [katowice.eu](https://katowice.eu)