

"Sportowy Uniwersytet Seniora" - to upowszechnianie i promowanie aktywności fizycznej oraz integracja społeczna osób starszych, mieszkańców Katowic.

Zajęcia skierowane są do osób po 60 roku życia - mieszkańców Katowic, celem zachęcenia do aktywności fizycznej dostosowanej do wieku i poziomu sprawności.

Aktywność fizyczna przeciwdziała regresowi motoryczności człowieka i łagodzi ciężar przykrego procesu starzenia się. Wśród licznych przeszkód, utrudniających ludziom starszym czynne uczestnictwo w aktywności fizycznej. Starość w świadomości społecznej jawi się jako spadek sił fizycznych i psychicznych, stan ułomności, zniedołężnienia i niezdolności do samodzielnego życia. Jednym z najważniejszych czynników umożliwiających tzw. "pomyślne starzenie się" jest regularna aktywność ruchowa. Według wytycznych ekspertów WHO, dotyczących propagowania aktywności fizycznej wśród osób starszych definiowana jest jako wszystkie czynności w życiu codziennym, związane z ruchem, włączając w to pracę, odpoczynek, ćwiczenia i uprawianie sportu.



Więcej informacji znajdą Państwo na stronie: senior.katowice.pl