

DZIENNIK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

"Go Out And Live - creating conditions conducive to maintaining the highest quality of seniors' lives"



Erasmus+

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów. Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Celem projektu jest wzbogacenie standardów usług opiekuńczych dla osób starszych poprzez opracowanie zaleceń dotyczących skutecznych metod motywowania osób starszych do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia. Projekt koncentruje się na edukacji osób pracujących z seniorami, aby wskazać im najlepsze metody pracy, a także na wymianie wiedzy i doświadczeń w zakresie aktywizacji i wdrażania postaw prozdrowotnych wśród osób powyżej 60 roku życia.

Kluczowe rezultaty projektu:

- **Rekomendacje** dotyczące skutecznych metod motywacji osób starszych do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia w formie podręcznika dobrych praktyk.
- **Film instruktażowy** „Jak rozmawiać z seniorem”.
- **Zdobycie nowej wiedzy** w zakresie opieki nad seniorami przez pracowników instytucji zaangażowanych w projekt.
- **Podniesienie kompetencji** pracowników zajmujących się seniorami.
- **Włączenie społeczne** osób starszych.
- **Poprawa nawyków** żywieniowych seniorów.
- **Dzielenie się dobrymi praktykami** pomiędzy partnerami projektu.

Działania projektowe:

- Spotkania międzynarodowych partnerów projektu w celu wymiany wiedzy i doświadczenia, a także pracy nad rezultatami rzeczowymi.
- Organizacja paneli dyskusyjnych przedstawicieli lokalnego środowiska seniorów mających na celu wymianę doświadczeń, spostrzeżeń oraz opinii w zakresie wzbogacenia usług opiekuńczych dla osób starszych.
- Warsztaty dla pracowników łączące wiedzę z zakresu żywienia, sportu i psychologii prowadzące do nabycia nowej wiedzy przez pracowników na co dzień współpracujących z seniorami.

Partnerami projektu są:

- Gdyńskie Centrum Sportu (Polska) – Lider
- Stowarzyszenie Promocji Zdrowego Stylu Życia „Jestem Ważny” (Polska)
- Ljudska univerza Rogaska Slatina (Słowenia)
- Folkuniversitetet (Szwecja)
- Asociația Grupul de Actiune Locala Napoca Porolissum (Rumunia)
- Municipio de Lousada (Portugalia)

www.goal-erasmusplus.eu



Projekt trwa od **1 listopada 2018 roku do 30 kwietnia 2020 roku.**

Projekt współfinansowany jest ze środków Programu Unii Europejskiej **Erasmus+** w ramach umowy o dofinansowanie nr **2018-1-PL01-KA204-050650.**

Korzyści płynące z aktywności fizycznej:

- Zmniejszone ryzyko wystąpienia chorób serca.

- Zapobieganie/opóźnienie rozwoju nadciśnienia tętniczego krwi oraz poprawa kontroli ciśnienia krwi u osób cierpiących na nadciśnienie.

- Dobre funkcje sercowo-płucne.

- Utrzymanie funkcji metabolicznych oraz rzadkie występowanie cukrzycy typu 2.

- Zmniejszone ryzyko występowania niektórych nowotworów, np. raka piersi, prostaty lub jelita grubego.

- Zwiększone zużycie tłuszczu, pozwalające na kontrolowanie wagi oraz zmniejszające ryzyko otyłości.

- Poprawa trawienia i regulacja pracy jelit.

- Utrzymanie i poprawa siły oraz wytrzymałości mięśni, skutkująca zwiększoną wydajnością funkcjonalną w wykonywaniu codziennych czynności.

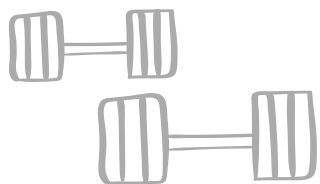
- Utrzymanie funkcji motorycznych w tym również siły i równowagi.

- Utrzymanie funkcji poznawczych i zmniejszenie ryzyka wystąpienia depresji i demencji.

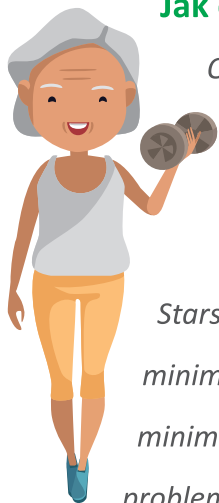
- Niższy poziom stresu i związana z tym poprawa jakości snu.

- Poprawa postrzegania siebie i zwiększenie samooceny, entuzjazmu i optymizmu.

- U starszych dorosłych, zmniejszone ryzyko lub opóźnienie wystąpienia chorób przewlekłych, związanych z procesem starzenia.



Jak często ćwiczyć?:



Osoby starsze powinny uprawiać aktywność fizyczną co najmniej **150 minut tygodniowo**, w tym wykonywać ćwiczenia wytrzymałościowe, siłowe oraz rozciągające. **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie** powinny być wykonywane (dla głównych grup mięśniowych) **minimum 2 razy tygodniowo**.

Starsze osoby o słabej mobilności powinny zażywać aktywności fizycznej w celu zwiększenia równowagi i zapobiegania upadkom **minimum 3 dni w tygodniu**. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie powinny być wykonywane (dla głównych grup mięśniowych) **minimum 2 razy tygodniowo**. Jeśli osoby starsze nie mogą wykonać zalecanej ilości aktywności fizycznej z powodu problemów zdrowotnych, powinny zażywać ruchu w ilościach określonych przez ich możliwości.





Jak zwiększyć aktywność fizyczną w ciągu dnia?

- Jadąc autobusem wysiądź jeden przystanek wcześniej i przejdź się do miejsca docelowego.
- Używaj schodów zamiast windy.
- Spotykaj się z przyjaciółmi na spacerze zamiast w kawiarni.
- Pojeźdź do sklepu na rowerze.
- Gimnastykuj się podczas oglądania ulubionego serialu.
- Skorzystaj z oferty Gdynńskiego Poruszenia!



Gdynskie Centrum Sportu organizuje cykl cotygodniowych zajęć sportowych prowadzonych przez wyspecjalizowanych instruktorów, z których bezpłatnie mogą korzystać wszyscy chętni. „Gdynskie Poruszenie” ma za zadanie pokazać, że szczęście istnieje i każdy ma je w sobie – trzeba je tylko uwolnić, na co doskonałym sposobem jest rekreacyjne uprawianie sportów zapewniające życiowy entuzjazm w każdym wieku.

W ramach „Gdynskiego Poruszenia” seniorzy mogą uczestniczyć w zajęciach między innymi takich jak:



- Fitness
- Joga
- Pilates
- Nordic Walking
- Zumba

Więcej informacji o „Gdynskim Poruszeniu” znajduje się na stronie: www.gdyniasport.pl/kategoria/projekty/



Pamiętajmy, że nie chodzi tylko o to, by żyć dłużej, ale by żyć dłużej w zdrowiu!

Bilans wodny: co nam daje picie wody?

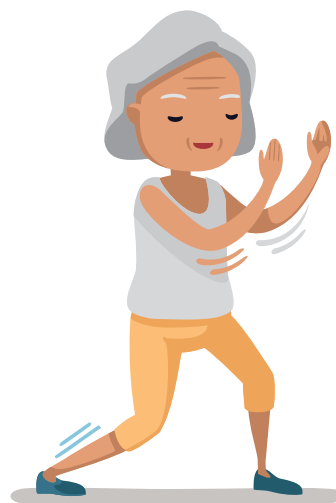
- rozpuszcza związki chemiczne z pożywienia,
- pomaga formować kęsy, przesuwać je w przewodzie pokarmowym,
- ułatwia działanie enzymów trawiennych,
- transportuje składniki pożywienia, enzymy, hormony, produkty przemiany materii,
- pomaga utrzymać stałą temperaturę ciała,
- nawilża organy wewnętrzne od środka, umożliwia poruszanie stawami, wpływa na wygląd skóry.



Nawadniaj się ze smakiem
- owoce i warzywa zawierają
najwięcej wody ze wszystkich produktów:



- truskawki – 90 proc.
- cytryny – 89 proc.
- pomarańcze – 86 proc.
- gruszki – 85 proc.
- jabłka – 84 proc.
- wiśnie, winogrona, śliwki – 83 proc.
- ogórki – 96 proc.
- cukinia – 93 proc.
- cebula – 91 proc.
- marchew – 89 proc.
- ziemniaki – 77 proc.



Woda jest siłą napędową życia!
Pij codziennie minimum 2 litry wody!

Pamiętaj jednak, że w przypadku wybranych chorób może istnieć potrzeba zmniejszenia ilości przyjmowanych płynów.



Miesiąc:

Tydzień: -



Moja dzienna aktywność	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Rodzaj aktywności 							
Czas trwania aktywności 							
Ilość wody spożytej w ciągu dnia 							

