 SENIOŘI CVIČÍ V LIBOCI

 V Sokole Liboc pravidelně cvičí skupiny seniorů. Cvičení se koná ve dvou sálech sokolovny a ve venkovních prostorách na víceúčelovém hřišti pod vedením zkušených lektorů s licencí

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Proč cvičit**

Pravidelná docházka na cvičen a další sportovní aktivity, vlastní pohybová aktivita a setkávání se s vrstevníky, kdy si mohou domlouvat další společné aktivity, např.  za kulturou nebo vycházky, společně oslavit různá výročí a trávit volný čas. Pravidelný pohyb a setkání v kolektivu umožní příjemnější prožívání stáři a  udržení tělesné i duševní svěžesti.

Projekt je zaměřen na pravidelné cvičení seniorů. Důležité je nejen vlastní cvičení  pro kondici a zlepšení zdravotního stavu ale i rytmus života - pravidelnost, překonání  pohodlnosti a potřeba chodit pravidelně mezi své vrstevníky a to i bez ohledu na počasí.

**Harmonogram projektu 2024, bližší informace www.sokol-liboc.cz:**

ženy po 19:30-20.30 a čt 19.30-20.30;

zdravotní TV a senioři st 18:15-19:15 a pá 9.30-10.30

jóga po 19:00; a út 19:30;

kondiční pro záda čt 19:00;

Pro pohybově neopotřebované volejbal po 20:30-21:30; basket út 20:30-21.30;

bowls pá 16:00- 18.00;

**Náklady**

Zdravotní pojišťovny přispívají na pohybové aktivity až 1 000,- Kč . Hlavním přispívatelem je MČ Praha 6 v programu „Senior & handicap sport na Šestce - podpora sportovních aktivit seniorů a osob se zdravotním postižením“. Proto jsou vlastní náklady seniorů skutečně minimální . Smyslem poskytování příspěvku na pravidelné pohybové a zároveň sportovní aktivity dlouhodobého charakteru je zejména prevence kardiovaskulárního onemocnění a u starších osob i prevence poruch duševního zdraví.

**Neváhejte a přijďte.**

