

## AKTYWNY SENIOR

Fitness stał się bardzo popularny w ostatnim czasie. Coraz więcej ludzi zaczyna zwracać uwagę na swoje zdrowie i kondycję fizyczną, dlatego też coraz więcej osób decyduje się na uczestnictwo w zajęciach fitness.

Liczba powodów jest niezliczona: aktywność fizyczna pomaga wzmacniać mięśnie i cały organizm, wpływa na właściwą pracę serca, zapobiega depresji, wspiera pracę mózgu, układu nerwowego i hormonalnego.

Bardzo często seniorzy obawiają się ruchu. Głównym powodem tego stanu rzeczy jest fakt, że osoby starsze boją się zrobić sobie krzywdę podczas wykonywania ćwiczeń czy innych aktywności fizycznych. Jednak brak ruchu sprawia, że zarówno ich samopoczucie, jak i stan zdrowia nie poprawiają się. Brak ruchu wpływa negatywnie również na stan emocjonalny, co często dotyka osoby starsze.

---

W ramach projektu „W zdrowym ciele zdrowy duch ” Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grzmiącej zorganizował spotkanie z instruktorką personalną Panią Patrycją Gaborska z siłowni FIT FORYOU w Szczecinku, która dbała o bezpieczeństwo i poprawność wykonywanych ćwiczeń.

Uczestnicy wysłuchali krótkiego wykładu na temat zdrowego stylu życia, a następnie przeszli do zajęć praktycznych podczas których nauczyli się jak wykonywać proste ćwiczenia fizyczne. Osoby biorące udział w projekcie były bardzo zadowolone i chętnie uczestniczyły w zajęciach.