

Zajęcia seniorów na basenie



Od miesiąca lipca br. seniorzy z Domu Seniora oraz Domu Dziennego Pobytu w ramach programu realizowanego przez Stowarzyszenie Pomocy Społecznej „Ad Astram” oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dębicy pod nazwą „Aktywni całe życie” (finansowanego ze środków Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie) rozpoczęli zajęcia na dębickim basenie.

Woda jest sama w sobie środowiskiem bardzo przyjaznym człowiekowi – jej wpływ na organizm ludzki jest jedyny w swoim rodzaju, a efekty prozdrowotne wręcz nieporównywalne z innymi rodzajami aktywności ruchowej. Celem naszych działań jest: aktywizacja środowisk senioralnych do uczestnictwa w rekreacji ruchowej, wyjścia z domu, integracji z widocznym efektem prozdrowotnym oraz nauka i doskonalenie pływania, gimnastyka ogólnousprawniająca w wodzie, aqua senior fitness, stretching i relaksacja.

„Wychodziliśmy z wody lżejsi, sprawniejsi i spełnieni. Udało nam się połączyć świetną zabawę z aktywnością fizyczną i pomysłem na zgrabną sylwetkę. Już czekamy na kolejne lekcje u Pana Bartka” – takimi opiniami dzielą się z nami uczestnicy zajęć.