



”Mișcare pentru sănătate la vârsta a treia”



**- un proiect al Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului
Sector 6 -**

Competiția celor mai bune practici din administrația publică din România

- 19 – 20 decembrie 2022 -



MAI MULTE PROBLEME, UN SINGUR RĂSPUNS

- **sedentarism**
- **depresie**
- **sentimentul de singurătate sau abandon**
- **boli cardiovasculare, locomotorii, ale sistemului osos sau circulator**



Oportunitatea de a socializa și a practica exerciții fizice, dans, plimbare etc într-un cadru organizat, cu aportul unor instructori cu experiență, care să dozeze efortul în funcție de starea de sănătate a fiecărui participant și să propună acele tipuri de activități benefice pentru sănătate dar și pentru promovarea socializării și a spiritului de grup.



ACTIVITĂȚI

- **Sportive:** gimnastică, jocuri sportive (CRICKET, Bocce, Tir cu arcul), exerciții de forță și coordonare, exerciții de educare a echilibrului și stabilității fizice, exerciții de menținere a mobilității articulare, exerciții de îmbunătățire a mersului etc.
- **Socio educative:** ateliere și jocuri de cunoaștere, ateliere de conștientizare a importanței mișcării, ateliere de informare medicală conduse de medici specialiști din domeniu.
- **Recreative:** ateliere de dans, canto, jocuri de rol și activități distractive, picnicuri și excursii, ieșiri la restaurant în zile de sărbătoare.

Întânririle se realizează în fiecare zi într-un alt parc, facilitând astfel participarea seniorilor ce locuiesc în apropierea locației respective: Parcul Drumul Taberei – marțea și joia, Parcul Crângași – miercurea, Parcul Timișoara - vinerea



Rezultate

După un an de la lansare, programul și-a atins obiectivele atât la nivel cantitativ (numărul de participanți), cât și calitativ (se constată o îmbunătățire a stării de sănătate fizică și mentală a participanților, lucru confirmat chiar de către aceștia, dar și de membrii familiei)



- Peste 1000 de participanți de toate vârstele
- Peste 500 de persoane vârstnice s-au înscris și au participat la program
- O medie de 50 de persoane prezente zilnic la activități



FEEDBACK

- “De când fac mișcare în parc, mă simt mai tânără”
- ”Nu mai simt nevoia să folosesc bastonul”
- ”Am echilibru oriunde aș merge”
- ”Am reușit să mă aplec singură ca să-mi leg șireturile”
- ”Mă simt binecuvântată pentru că v-am întâlnit în parc”





Un program tot mai popular în rândul cetățenilor Sectorului 6

Mișcare pentru sănătate promovează îmbătrânirea activă, integrarea socială a vârstnicilor, conceptul unei vieți active, socializarea ca mijloc de combatere a singurătății și sentimentului de abandon.





PRIMĂRIA SECTORULUI 6
DIRECȚIA GENERALĂ DE ASISTENȚĂ
SOCIALĂ ȘI PROTECȚIA COPILULUI

Directia Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 6

Director general – Gabriela Schmutzer

Adresa: Str. Cernisoara, nr. 38-40 sector 6

Telefon: 0219970

Vă mulțumesc!



www.asistentasociala6.ro

office@dgaspc6.com

facebook.com/dgaspc6