

## Program „Senior w dobrej formie”

Program „Senior w dobrej formie” został zainicjowany w odpowiedzi na alarmująco niski poziom aktywności fizycznej wśród seniorów w Polsce. Stworzono go z myślą o osobach dojrzałych. Dzięki udziałowi w programie, seniorzy zyskują dostęp do wiedzy i praktycznych narzędzi, które pomagają im utrzymać dobrą formę oraz cieszyć się pełnią życia na każdym etapie. Główne założenia programu obejmują zwiększenie świadomości na temat zdrowego starzenia się, promowanie regularnej aktywności fizycznej, poprawę zdrowia psychicznego oraz integrację społeczną uczestników. Program kładzie nacisk na profilaktykę zdrowotną, co jest niezwykle ważne w tej grupie wiekowej, szczególnie w kontekście zachowania mobilności i niezależności.

„Senior w dobrej formie” to realizowany on-line program, w którym oferowane są:

- poranne treningi fizyczne dostosowane do potrzeb i możliwości osób starszych,
- wykłady prowadzone przez ekspertów z różnych dziedzin, takich jak fizjologia, dietetyka, psychologia czy turystyka.

Projekt ruszył 10 października 2024 r. i potrwa do połowy kwietnia przyszłego roku. Zajęcia ruchowe emitowane są 5 x w tygodniu (poniedziałek-piątek godz. 8:30), a wykłady 1 x w tygodniu (czwartki godz. 10:00) na platformie ABCsenior.com. Wszystkie nagrania są dostępne w bibliotece na ww. platformie, dzięki czemu uczestnicy programu mogą odtwarzać je w dogodnym dla siebie momencie. Poniżej linki do kursów w ramach programu „Senior w dobrej formie”:

- treningi: <https://abcsenior.com/webinar/senior-w-dobrej-formie/>
- wykłady: <https://abcsenior.com/webinar/senior-w-dobrej-formie-wyklady/>