

10 marca 2025



Powstanie 30 centrów aktywności dla seniorów

Z udziałem marszałek Renaty Janik, w auli Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, odbyła się dziś uroczysta inauguracja drugiego etapu realizacji projektu **“Implementacja innowacyjnych metod poprawiających sprawność funkcjonalną i jakość życia osób 60+”**. W wydarzeniu uczestniczyła także rektor Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, prof. dr hab. Beata Wojciechowska oraz prof. dr hab. Marek Żak.

Istotnym elementem projektu jest utworzenie **30 Centrów Sprawności Funkcjonalnej przy Klubach i Domach Seniora**. Powstanie Centrów to inwestycja w długofalowe korzyści dla seniorów. Dzięki nim, uczestnicy projektu będą mogli kontynuować ćwiczenia i dbać o formę również po jego zakończeniu.

Marszałek Renata Janik wyraziła ogromne zadowolenie z realizacji kolejnych inicjatyw wspierających osoby starsze: – Wszystkie zadania, które są realizowane na terenie naszego województwa świętokrzyskiego dotyczące wsparcia seniorów są dla mnie bardzo ważne. Gratuluję pomysłodawcom i organizatorom tego projektu, który otrzymał dofinansowanie.

Projekt kładzie szczególny nacisk na poprawę sprawności funkcjonalnej seniorów. Chodzi o usprawnienie czynności, które dla osób starszych mogą stanowić wyzwanie – takich jak swobodne poruszanie się, wstawanie z krzesła, sięganie po przedmioty czy udźwignięcie zakupów. Poprawa sprawności ruchowej to klucz do większej samodzielności i niezależności seniorów, a co za tym idzie – do lepszej jakości życia. Regularny trening pozwala wzmocnić mięśnie i stawy, zmniejszając ryzyko upadków i kontuzji. Jednocześnie, aktywność pozytywnie wpływa na samopoczucie, redukuje stres i napięcie, a także pomaga w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego.

W ramach projektu seniorzy będą mogli przenieść się w świat wirtualnej rzeczywistości. Dzięki specjalnym okularom VR uczestnicy wezmą udział w zajęciach poprawiających sprawność ruchową, które odbywać się będą w wirtualnym otoczeniu. To innowacyjne podejście do treningów, które pozwala na większe zaangażowanie i motywację seniorów, a także umożliwia stworzenie bezpiecznego i kontrolowanego środowiska do ćwiczeń. Oprócz wirtualnej rzeczywistości, w projekcie wykorzystywany jest również autorski program fizjoprofilaktyczny, opracowany przez ekspertów z Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach.

Realizacja projektu będzie trwać od 5 kwietnia 2024 r. do 5 kwietnia 2026 r. Kierownikiem naukowym jest prof. dr hab. Marek Żak.

Dzisiejsza inauguracja stanowi znaczący krok w kierunku poprawy jakości życia seniorów w naszym regionie. Inicjatywa zakłada nie tylko wdrożenie innowacyjnych metod, ale także stworzenie trwałych struktur wspierających aktywność seniorów. Centra zapewnią ciągłość projektu i pozwolą na utrzymanie osiągniętych rezultatów. Seniorzy będą mogli korzystać z nich także po zakończeniu projektu, co przyczyni się do trwałej poprawy ich sprawności i jakości życia.

Galeria zdjęć

