

Panevėžio miesto savivaldybė drauge su partneriais - Latvijos Žiemgalos regioninės plėtros departamentu, Rokiškio rajono savivaldybės švietimo centru, Bauskės ir Jelgavos savivaldybėmis - įgyvendina tarptautinį projektą „Sveikas senėjimas“. Šis projektas, tai žingsnis aktyvesnės, sveikesnės ir bendruomeniškesnės vyresnio amžiaus žmonių kasdienybės link, kur judėjimas, bendravimas ir išitraukimas tampa ne išimtimi, o gyvenimo dalimi.

Viena iš projekto veiklų Panevėžyje – nemokamos treniruotės senjorams Kultūros ir poilsio parke įrengtoje modernioje lauko treniruočių erdvėje. Dar praėjusią žiemą čia buvo sumontuota 15 stacionarių treniruoklių ir 3 lauko žaidimų stalai. Įranga pritaikyta įvairaus fizinio pasirengimo žmonėms – reguliuojami svoriai leidžia treniruotis saugiai ir pagal individualius poreikius.

„Pirmosios grupės treniruotės sulaukė labai didelio susidomėjimo – visos vietos buvo užpildytos vos paskelbus registraciją. Matydami augantį poreikį ir teigiamą dalyvių patirtį, nuo gegužės 7 dienos pradėdame papildomą registraciją į senjorams skirtus užsiėmimus. Džiaugiamės, kad vis daugiau vyresnio amžiaus panevėžiečių atranda saugų ir prasmingą judėjimą – tai ne tik gerina fizinę būklę, bet ir stiprina bendruomeniškumą“, – sako Panevėžio miesto savivaldybės administracijos Sporto skyriaus vedėja Živilė Užtupaitė.

Registracija į fizinio aktyvumo užsiėmimus vyks nuo gegužės 7 d. 8 val. el. paštu arba telefonu +370 45 504 485. Treniruotės truks po vieną valandą ir vyks du kartus per savaitę – pirmadieniais ir trečiadieniais.

Šios fizinio aktyvumo veiklos padeda lavinti kūno koordinaciją, stiprinti raumenis, gerinti pusiausvyrą ir mažinti griuvimų riziką. Be to, treniruotės tampa erdve, kur senjorai gali ne tik sportuoti, bet ir bendrauti, užmegzti naujus ryšius, prisidėti prie aktyvios, sveikos kasdienybės kūrimo.

Panevėžiečiai raginami naudotis treniruokliais ne tik treniruočių metu – laisvu laiku lauko treniruokliai prieinami visiems ir visiškai nemokamai. Savivaldybė primena, kad sportuojant savarankiškai svarbu laikytis saugumo reikalavimų – prieš pradėdant naudotis įranga būtina susipažinti su treniruoklių naudojimo instrukcijomis.

Gegužės viduryje Panevėžyje lankysis projekto „Sveikas senėjimas“ partneriai iš Latvijos ir Lietuvos. Vizito metu jie stebės senjorų treniruotes, susitiks su Panevėžio trečiojo amžiaus universiteto bendruomene, aptars projekto eigą ir tolimesnius žingsnius. Tai bus jau

trečiasis projekto partnerių susitikimas.

Projektas „Sveikas senėjimas“ įgyvendinamas pagal 2021-2027 m. Interreg VI-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programą.

