



TISKOVÁ ZPRÁVA

Pozvánka na akci „Most ve hře: Sport a zdraví pro všechny generace“

Most, 4. listopadu 2024 – Statutární město Most a Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace, Vás srdečně zvou na akci „Most ve hře: Sport a zdraví pro všechny generace“, která se uskuteční ve středu 20. listopadu 2024 od 9:00 do 11:00 hodin ve Sportovní hale Most, na adrese tř. Budovatelů 112/7.

Přijďte strávit příjemné dopoledne plné pohybu, zábavy a inspirace ve společnosti přátel i rodiny. Připojte se k nám a užijte si den, který propojí generace a přinese radost z pohybu! Den plný zážitků nabídne jedinečnou možnost propojení různých generací při zábavných aktivitách a soutěžích.

Společně se setkají senioři z MSSS v Mostě – p. o, děti z mateřských a základních škol, ale i široká veřejnost. Celý program je zaměřen na podporu pohybu, zdraví a mezigeneračního porozumění.

Sportovní aktivity pro všechny věkové kategorie

Hlavní částí programu jsou interaktivní pohybové aktivity, které budou vhodné pro všechny účastníky bez ohledu na věk či fyzickou kondici. Na příkladech zábavných cvičení a her se účastníci zaměří na rozvoj rovnováhy, síly a koordinace, což jsou klíčové dovednosti pro zdravý životní styl.

Prezentace moderních rehabilitačních pomůcek

V rámci programu budou představovány různé rehabilitační pomůcky a cvičební pomůcky, které napomáhají zlepšení pohybových dovedností a podporují aktivní životní styl. Mezi nimi najdete například balanční podložky, které pomáhají posilovat stabilitu a rovnováhu, válečky pro masáže a posílení svalů, nebo další zajímavé nástroje využívané v moderní rehabilitaci.

MOST

 **MSSS**

 **MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ**

 **Oblastní muzeum
a galerie v Mostě**

 **SPORTOVNÍ AREÁLY
MOST**

 **Městská
Knihovna
Most**

Cvičení pod odborným vedením

Každý účastník bude mít možnost vyzkoušet si různé formy cvičení pod vedením zkušených profesionálů z řad MSSS v Mostě – p. o.

Celou akcí budou doprovázet ergoterapeuti a fyzioterapeuti, kteří poradí s technikou cviků, vysvětlí, jak správně pracovat s pomůckami, a zodpoví otázky týkající se zdravého pohybu. Díky jejich vedení se každý může naučit něco nového, zlepšit svou kondici a osvojit si správné pohybové návyky.

Svou účast potvrdila i lektorka jógy Sára Jísllová.

Mladší generace si bude také moci vyzkoušet tzv. gerontooblek, který na akci zdarma předvede a umožní jeho vyzkoušení vzdělávací společnost SEDUCA. Účastníci získají vlastním zážitkem praktickou zkušenost, jak se stárnoucí člověk cítí, jak se musí poprat s pohybovým omezením, a s jakou trpělivostí musí vyrovnávat změny ve smyslovém vnímání.

Zdravotní dozor zajišťují profesionálové z řad Zdravotnické záchranné služby Ústeckého kraje.

Vstupenky na akci jsou zdarma v recepci sportovní haly od 4. listopadu 2024.

Pro více informací navštivte oficiální stránky nebo sledujte sociální sítě města či MSSS v Mostě – p. o.

MOST

 **MSSS**

 **MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ**

 **Oblastní muzeum
a galerie v Mostě**

 **SPORTOVNÍ AREÁLY
MOST**

 **Městská
Knihovna
Most**