Magiczny Kraków

Senioralia 2015

2015-07-07

W dniach 5-7 czerwca 2015 roku na Placu Szczepańskim w Krakowie odbyły się II Senioralia. Wydarzenie to, podczas którego seniorzy symbolicznie otrzymali od Prezydenta Miasta Krakowa klucze do miasta, cieszyło się dużym zainteresowaniem. Seniorzy prezentowali swoje talenty artystyczne, brali udział w konkursach, rozgrywali turnieje szachowe, maszerowali w pochodzie nordic walking. W miejscach przyjaznych seniorom odbyło się szereg imprez towarzyszących: pokazy filmów, koncerty, wystawy fotograficzne, wykłady i spotkania z ciekawymi osobowościami. Uczestnicy mieli okazję uczestniczyć we wspólnej zabawie tanecznej pn.: „Taneczna majówka w czerwcu". Senioralia zakończyły się uroczystym korowodem wokół Rynku Głównego, połączonym z Konkursem na Najpiękniejszy Kapelusz.

W tym roku Senioralia trwały trzy dni, a pierwszy dzień poświęcony był pokazaniu różnych form aktywności fizycznej Seniorów. Główne pokazy odbyły się na sali gimnastycznej Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół", gdzie można było oglądać pokazy: ćwiczeń fizycznych grupy seniorów ćwiczących w „Sokole", Stowarzyszenia Taoistycznego Tai chi, Klubu Tanecznego „Fantazja" oraz seniorów z Klubu Sprawnego Seniora Krakowskiego Centrum Seniora.

Jednym z celów jakie Senioralia powinny osiągać, jest zachęcenie siedzących w domu do podjęcia decyzji o rozpoczęciu jakiejś formy aktywności ruchowej. W tym celu zorganizowane były różnorakie pokazy, spacer z kijkami, rozgrywki w boule czy prezentacja klubu żeglarskiego „Horn".

Klub Sprawnego Seniora KCS wystąpił z dwoma pokazami. Pierwszy dotyczył instruktażu właściwego używania kijków do Nordic Walking – chętni, pod okiem instruktorki, Agaty Michalskiej, odbyli spacer z Placu Szczepańskiego do „Sokoła", drugi, na sali „Sokoła" był pokazem codziennego treningu ruchomości stawów oraz ćwiczeniami z hula hop angażującymi zmysł równowagi i kontrolę mięśni posturalnych a przygotowany był przez prowadzącą zajęcia klubu – Annę Pietras

Za utrzymanie równowagi, właściwe napięcie mięśni, koordynację i płynność ruchu odpowiadają m.in. dwa układy: układ przedsionkowy, którego receptory znajdują się w uchu wewnętrznym oraz układ propioceptywny, którego receptory znajdują się w mięśniach, ścięgnach i stawach.

Proprioceptory (czucie głębokie) przesyłają do mózgu sygnały o pozycji ciała w przestrzeni, o szybkości ruchu w stawach i kiedy człowiek jest mało aktywny, słabo stymuluje układ przedsionkowo –proprioceptywny, wówczas układ nerwowy napina mięśnie, a my czujemy się zesztywniali.

Ruch rozbudza propriceptory, odpręża nasz układ nerwowy a mięśnie tracą sztywność. Warto więc rozpocząć przygodę z ruchem.

Zapraszamy do zajęć na sali oraz spacerów z kijkami.