**Aktyvus ruduo senjorams neleis užsisėdėti namuose – startuoja naujas fizinio aktyvumo veiklų sezonas**

Atsisveikindami su vasara po kelių dienų pasitiksime rudenį, o kartu su juo ir naujas Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro siūlomas veiklas senjorams. Nors šis laikotarpis kelia nerimą dėl pasaulį pristabdžiusio koronaviruso, visiškai atsisakyti malonių ir fizinę bei psichinę sveikatą gerinančių užsiėmimų nevertėtų.

**Ir sportuojantiems, ir pradedantiesiems**

Užsiėmimai vyresniems nei 60 metų amžiaus kauniečiams vyksta jau nebe pirmus metus. Profesionalūs savo sričių treneriai pasirūpina, kad kiekvienas atėjęs į treniruotę jaustųsi puikiai. Dažniau sportinius užsiėmimus lankantys senjorai visuomet jaučiasi drąsiau, tačiau norintys prisijungti prie užsiėmimų grupės naujokai taip pat labai laukiami. Treniruočių krūvis parenkamas pagal senjorų galimybes, o pirmą kartą atėjusiems svarbu nepersistengti ir iš karto nebandyti suspėti su visais. Fizinio aktyvumo veiklų tikslas yra išjudinti kūną, tačiau jokiu būdu nepersitempti.

**Užsiėmimai vyks skirtingose Kauno miesto vietovėse**

Fizinio aktyvumo veiklos bus vykdomos skirtinguose Kauno miesto mikrorajonuose, todėl senjorai galės rinktis, kas jiems patogiausia pagal lokaciją. Štai Šilainių mikrorajono gyventojus džiugins linijiniai šokiai, Žemuosiuose Šančiuose gyvenantys senjorai turės galimybę dalyvauti kineziterapijos užsiėmimuose, o Gričiupio seniūnijoje vyks taip pamėgti rytų kultūros taiči užsiėmimai. Viena laukiamausių ir mėgstamiausių veiklų – mankštos baseine – vyks Dainavos mikrorajone. Žinoma, užsiėmimų vieta nėra priežastis atsisakyti dalyvauti, nemažai žmonių į mėgstamą veiklą atvyksta ir iš kitų mikrorajonų.

**Registracija būtina**

Vyresni nei 60 metų amžiaus senjorai norėdami dalyvauti pasirinktoje veikloje privalo registruotis. Registracija bus vykdoma rugsėjo, spalio ir lapkričio mėnesiams. Prioritetas pagal programą teikiamas nė karto anksčiau Kauno visuomenės sveikatos biuro programoje nedalyvavusiems vyresnio amžiaus kauniečiams. Visi užsiėmimai bus vykdomi iki 30 asmenų grupėse laikantis visų prevencinių saugumo priemonių.

**Svarbu!** Dalyviai iki treniruotės ir po jos turi dėvėti veidą dengiančią apsauginę kaukę, atėjus į užsiėmimą dezinfekuoti rankas. Jaučiantis blogai ar turint temperatūros, treniruotėse rekomenduojame nesilankyti. Labai svarbu kritiškai vertinti savo sveikatą ir elgtis atsakingai tiek dėl savo, tiek dėl aplinkinių gerovės.

**Registracija vykdoma tel. 867373593 arba 837454547.**

**Projekto koordinatorė Jūratė Jackytė, el. p.** [**jurate.jackyte@kaunovsb.lt**](mailto:jurate.jackyte@kaunovsb.lt)

*Projektas finansuojamas Europos sąjungos struktūrinių fondų lėšomis*