

## **INTIM TORNA**

(programok gyakorisága: igény szerint hetente 2 alkalommal; résztvevők maximális száma egy csoportban: 15 fő) Bevonni kívánt személyek köre: Budapest XI: kerület felnőtt lakossága

- **tématerület megnevezése:** Mozgásterápia egészségfejlesztés, egészségprevenció (Rendszeres, életvitelszerű testmozgást ösztönző közösségi programok szervezése, lebonyolítása)

- **alapfeladat száma és megnevezése:** 2.3. Intim torna

- **a tervezett program/programok megnevezése és szakmai tartalmának rövid bemutatása:**

Kerületünkben évről évre nő a 60 év feletti lakosok száma. Célunk ezen korosztályhoz tartozó lakosság számára olyan speciális egészségvédő tréning megtartása, amely segít az intim területek egészségének megőrzésében, illetve helyreállításában. Célunk olyan mozgás tanácsokat összefoglaló kiadvány szerkesztése, mely tartalmazza az otthon is végezhető gyakorlatsorokat. Programunkba beépítünk olyan gyakorlatsorokat is melyek segítik az időskori balesetek megelőzését. A program további célja, hogy érdemben csökkentse az inkontinenciával küzdők panaszát, illetve preventív jelleggel megakadályozza a betegség kialakulását a torna segítségével. A 60 év feletti lakosságon túl a program szívesen fogadja a téma iránt érdeklődő fiatalabb korosztályt is.

- **bevonni kívánt települések száma:** Budapest XI. kerülete

- **az EFI szerepe a megvalósításban:** tervezett program lebonyolítója Újbuda EFI Iroda (gyógytornász)

- **a program formája:** személyes és online

- **a program típusának bemutatása:** oktatással egybekötött csoportfoglalkozás

- **a tervezett célcsoport, szintér/szinterek:** Egészséges testmozgásra fogékony lakosság, szintér Újbudai Egészségfejlesztési Iroda (Budapest XI. kerület Keveháza u. 10, tornaterem)

- **tervezett alkalmak száma/gyakorisága/időtartam:** igény szerint hetente 2 alkalommal, amely során egy foglalkozáson 15 fő fogadására nyílik lehetőség

- **a lebonyolításba bevonni kívánt partnerek megnevezése:** Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Kristóf Szakrendelő (Budapest), Szent Imre Kórház, Újbudai Praxisközösség, Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft.

- **a programba bevonni kívánt személyek száma:** alkalmanként átlagosan 15 fő (60 perces torna)

- **a program megvalósítása igényel-e további eszközök beszerzését:** nem (minden szükséges eszköz rendelkezésre áll, gyógytorna foglalkozások tartására alkalmas tornateremmel)