



szabadidősport rendezvények az idősek egészséges életmódjának támogatására

salga péter

miért fontos az idősek mozgásgazdag életmódja?

- ▶ miért fontos az időseknek?

- ▶ társaság
- ▶ önbecsülés

- ▶ miért fontos a társadalomnak?

- ▶ örömforrás
- ▶ példamutatás

- ▶ miért fontos nekünk?

társaság



önbecsülés



örömforrás



példamutatás



h^ogyan adunk mintát mi?

- ▶ rendezvényeink funkciói:
 - ▶ értékteremtés
 - ▶ minta adás
 - ▶ módszertani kísérlet

mintaadás



módszertan



a szépkorúak sportrendezvényeinek sikerpillérei

- ▶ életkori sajátosságok figyelembevétele
- ▶ sikerélmény
- ▶ nosztalgia
- ▶ játékosság
- ▶ minimális sérülési kockázat
- ▶ program

pihenés lehetősége



sikerélmény



nostalgia



játékosság



kockázat minimalizálás



és ami még elengedhetetlen.....
szeretet



köszönöm a figyelmet, önök se
felejtssenek el sportolni!

