

Ki mondta, hogy nem tehetünk semmit az időskori fájdalmak ellen?

## **Elindult a Szenior-mozgásprogram**

A Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetsége (NYOSZ) fontosnak tartja az időskori mozgást, és már évek óta tesz is azért, hogy minél széleskörűbben elterjedjen, de a témában még sosem volt annyira céltudatos és szervezett, mint most. Szponzorunk, a Voltaren segítségével létrehoztuk a **Szenior-mozgásprogramot**, melynek célja bizonyítani, hogy igenis tehetünk az ellen, hogy a különböző mozgásszervi fájdalmak idővel rosszabbá váljanak!

A programmal azt szeretnénk elérni, hogy mindenki építsen be a mindennapjaiba egy kis mozgást, a saját lehetőségeihez mérten.

A Szenior-mozgásprogrammal példát szeretnénk mutatni mindenki számára.

Hogy minél jobban szemléltessük, hogy egy kis akaraterővel mire vagyunk képesek, idén is megtartjuk az évről évre, a tagszervezetek és klubok által rendezett megmozdulásokat, ahol összeszámoljuk az aktív mozgással töltött órákat.

Célt is tűztünk ki erre az évre, mégpedig azt, hogy

## **gyűjtsünk össze együtt 10 000 mozgással töltött órát!**

Az idei évben a Szenior-mozgásnap szponzora, a Voltaren a tagszervezeteknek járó különböző díjakkal, a résztvevőknek szánt ajándékokkal, valamint kommunikációs támogatással segíti a programot, azonban ahhoz, hogy célt érjünk, a NYOSZ és a Voltaren szövetsége nem elég. Ezzel az üggyel hosszú távon kell foglalkozni, ezért lelkes, elkötelezett emberekre és közösségre van szükség, akik nem csak a saját életvitelükre vonatkoztatva tesznek a probléma megoldásáért, hanem példamutatásukkal és elöljárásukkal szeretnék a környezetükben élők mozgással kapcsolatos szemléletét is megváltoztatni.

## **Óra indul! Ott leszel?**

**Csatlakozzatok hozzánk a program szimbolikus indító eseményén  
Budapesten, május 13-án délután 15 órától kb. 17 óráig,**

hogy egy rövid, kellemes sétával indítsuk el az órák számlálását!  
További részletek a program honlapján találhatóak:

**[www.amozgaskonnyedsege.hu](http://www.amozgaskonnyedsege.hu)**