



# GREEN SENIOR – zdraví nás baví

Firma Green engineering s. r. o. byla založena roku 2008 se zaměřením na komplexní nabídku v oblastech:

- Zahradní a krajinářská architektura
- Koupací jezírka a biobazény
- Zahradní svítidla dot-spot
- Dětská a senior hřiště

Působíme výhradně na českém trhu, naše aktivity směřujeme do sektorů:

- **Privátní** (zejména soukromé zahrady)
- **Veřejný** (obce, města, státní správa, nemocnice, zařízení pro seniory aj.)
- **Firemní** (administrativní budovy, výrobní objekty aj.)

Ve všech oblastech nabízíme komplexní řešení prostoru. Dětských hřišť je už mnoho postaveno, ale zejména ve veřejném prostoru jako jsou např. městské parky, stezky, odpočinkové a relaxační plochy **cítíme velkou absenci možnosti rozvíjení kondice a pohybu u seniorů.**

Proto se firma Green engineering s. r.o. zaměřila ve spolupráci s českým výrobcem hřišť a venkovního fitness na kategorii seniorů a vyvíjí fitness program GREEN SENIOR.

Základem konceptu GREEN SENIOR jsou cvičební stanice sestavené ze **sedmi cvičebních prvků**, které jako celek nabízejí a učí seniory cvičení, které se stane radostí a nemusí bolet. Naopak může pomoci **udržet zdraví a mysl na výborné úrovni a tím rozvíjet sebevědomí.**

Program GREEN SENIOR je vyvíjen ve spolupráci s odborníky z oblasti fyzioterapie, rehabilitace a medicíny. Cvičební stanice jsou protipólem doposud nabízených seniorských hřišť, která jsou ve většině případů modifikované posilovací stroje. Na rozdíl od takto koncipovaných hřišť GREEN SENIOR rozvíjí aktivně dovednosti,

které patří k seniorskému věku nad 60 let. To rozvíjí výbornou ideu – pokusit se i lidi starší a často se zdravotním omezením přivést k pohybu a sportování.

Základem cvičení jsou **běžné životní úkony** (přechod vozovky, jízda v dopravních prostředcích, pohyb po schodech, vstávání ze židle, zvedání předmětů, aj.) a **z nich vyplývající pohyby** (chůze, rotace trupu, pohyby paží a rukou, jemná motorika, aj.), které lidé v tomto věku vykonávají s větší obtížností. Cvičení je bez stresu z neznalosti fungování mechaniky nějakého stroje a uživatelé cvičí nenásilně během vykonávání jiných činností. Informační cedulky srozumitelně a názorně přibližují konkrétní cvičení tak, že ani laik nemusí přemýšlet, jak má cvik provádět.

Více informací o programu GREEN SENIOR se dozvíte na konferencích APSS **12. 1. 2016 a 19. 1. 2016** v hotelu Olšanka v Praze.

www.zahrady-hajek.cz  
Kontaktní osoba programu GREEN SENIOR: Ing. Jiří Hájek ml.  
tel.: 723 015 944  
jiri@zahrady-hajek.cz