

<b>Nazwa projektu</b>	<b>W zdrowym ciele, zdrowy duch!</b> - codzienne zajęcia gimnastyczne dla pracowników RZAZ
<b>Zakres /kategoria</b>	Rehabilitacja społeczno - medyczna
<b>Termin realizacji</b>	od kwietnia 2016 do nadal
<b>Miejsce realizacji</b>	Budynki A i B Rudzkiego Zakładu Aktywności Zawodowej
<b>Beneficjenci projektu</b>	Pracownicy pełno i niepełnosprawni RZAZ
<b>Cel projektu</b>	Umiejętne wykorzystanie przerwy w pracy dla poprawy własnego zdrowia; wyrabianie nawyku i potrzeby aktywnego wypoczynku; integracja Załogi
<b>Harmonogram działań</b>	10-cio minutowe zajęcia przeprowadza codziennie fizjoterapeutka RZAZ dla każdej zmiany pracowników,
<b>Oczekiwania / skutki zrealizowanego projektu:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. rozluźnianie nadmiernie napiętych mięśni związanych z wymuszoną pozycją ciała</li> <li>b. ożywanie i pobudzanie czynności układu krążenia i oddychania,</li> <li>c. trofika stawów, odżywianie powierzchni stawowych</li> <li>d. wzmacnianie mięśni posturalnych</li> <li>e. przeciwdziałanie chorobom kręgosłupa</li> <li>f. odciążanie analizatorów wzrokowego i słuchowego</li> <li>g. relaksacja - odprężenie nerwowe i psychiczne, związane z koncentracją uwagi</li> </ul>
<b>Ewaluacja</b>	Udział liczbowy w zajęciach; opinie uczestników zajęć