



## **Ława. „Głosuj na zumbarehę - będzie w dechę”! Barbara Flis-Pachocka o swoim pomysłe na IBO - na wesoło!**

data aktualizacji: 2022.09.21



**"Zumbareha to ciała i duszy pociecha!" - mówi Barbara Flis-Pachocka i przekonuje ławian do poparcia swojego projektu profilaktycznych ćwiczeń w tanecznych rytmach. To jeden z 9 wniosków Ławskiego Budżetu Obywatelskiego 2023.**

**Głosowanie rusza już 23 września! Oddajemy głos pomysłodawczyni projektu pod nazwą "Zumbareha".**

**Zumbareha to ciała i duszy pociecha, czyli dlaczego warto zagłosować na projekt nr 12 IBO**

Ława projektami obywatelskimi stoi. Są popularne i

mobilizują mieszkańców grodu nad Jeziorakiem do działania. Głosowanie na poszczególne pomysły obywatelskie jest popularne i pobudza głosujących do ożywczej konkurencji. W tym roku w szranki stanęło aż 12 projektów. Ostatni z nich to „**Zumbareha**”. **Nieco szokująca nazwa.** Nawiązuje do zumby, czyli programu treningowego łączącego elementy fitnessu i tańca latynoamerykańskiego. **To taki kogel-mogel treningu siłowego, cardio i salsy, tanga, flamenco, a nawet tańca brzucha...** Jego twórcą został kolumbijski tancerz Alberto Pereza. Dziś zumba jest niezwykle popularna na całym świecie i ma wiele odmian, takich jak np. zumba kid, zumba step, aqua zumba, zumba gold czy zumba sentao (krzesłowa). **Oprócz programu treningowego bardzo istotny jest tutaj element zabawy i przyjemności.**

**Zumbareha to iławska propozycja, nawiązująca do amerykańskiej tradycji zumbiarskiej i jej odmiany zwanej zumba gold. Reha to skrót od rehabilitacja. Głównym celem projektu jest zapobieganie konieczności rehabilitowania iławskich seniorów poprzez profilaktyczne ćwiczenia w tanecznych rytmach.** Seniorzy - zwani z angielska baby boomersami to pokolenie Elvisa Presleya, beatników, Jaggerów, kolorowe drzewiej, rozśpiewane i roztańczone. Dziś są emerytami, rencistami, tak zwanymi stypendystami ZUS-u, którym stawy skrzypią, mięśnie tężeją, słuch niedomaga, a uroda staje się coraz bardziej nienachalna. Ich możliwości finansowe ukształtowane przez popereelowską biedę nie pozwalają na zakupy karnetów na siłownię czy basen. A przecież w sercach naszych seniorów ciągle maj... I to boomersi stworzyli swoją pracę i walką podstawy naszej obecnej rzeczywistości. Tym bardziej cieszy, że miasto nie zapomina o swoich seniorach i umożliwia im realizację

prozdrowotnych programów i projektów tworzonych z myślą o poprawie dobrostanu tej grupy społecznej. Działa u nas wiele z nich (joga, gimnastyka, tai chi), a zumbareha to jeszcze jedna propozycja, dla której dzięki głosom oddanym na projekt nr 12 IBO może się znaleźć miejsce.

**Koszt projektu to 20 000 zł. Przewiduje on zajęcia w sali CAL-u dwa razy w tygodniu przez cały rok.**

**Gwarantem powodzenia jest prowadzący zajęcia. Powinien to być zawodowy rehabilitant(-ka), który jednocześnie czuje taniec i taneczną muzykę.**

Uczestnicy oczywiście nie ponosiliby żadnych kosztów, bo od tego jest przecież IBO. Adresatami projektu są przedstawiciele pokolenia boomersów, którzy niezależnie od skrzypiących stawów i sztywniejących mięśni chcieliby w tanecznych rytmach, przyjemnych dla ich uszu i serc - przedłużyć swoją sprawność ciała i radosną młodość ducha...

**Jeśli tak - to wystarczy zagłosować na projekt nr 12 IBO. No bo wiadomo: ćwicząc w rytmie ulubionego tańca, unikniesz losu połamańca. No i zumbareha- to się wie - sztywność mięśni twoich zje...**

**Bowiem projekt nr 12 IBO naprawdę jest wart twego głosu. Głosu oddanego na Zumbarehę - będzie w dechę...**

Barbara Flis-Pachocka

**Barbara Flis-Pachocka zaprasza seniorów - albo, jeśli ktoś woli, baby boomersów - na zumbarehę! To sposób na sprawność, ale też przyjemność i zabawa - podkreśla.**



Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/68732-ilawa-glosuj-na-zumbarehe-bedzie-w-deche-barbara-flis-pachocka-o-swoim-pomysle-na-ibo-na-wesolo>