**Sporttanácsnoki javaslat**

**2025. április- 2025. június**

Mozgással és egészséggel kapcsolatban azt láthatjuk, hogy kisgyermekeknek van lehetőségük a játszótéren mozogni. Fiataloknak és családosoknak van lehetőségük parkokban, különböző sportpályákon eltölteni a szabadidejüket.

Viszont fontosnak találnám, hogy legyen ilyesfajta lehetőségük a szépkorúaknak is. Ezért javaslom, hogy ott, ahol igény van rá, legyen nyugdíjaspark, ami lehetőséget biztosítana azok számára, akik időskoruk ellenére mozogni szeretnének.

Különböző célt szolgáló eszközöket gondoltam a parkokban elhelyezni:

**Mozgást ösztönző eszközök:**

- Nyújtó- és egyensúlyfejlesztő eszközök: pl. alacsonyabb magasságú korlátok, lépegetők, kapaszkodós sétapályák.
- Pedálozós ülőgép: szobabiciklinek felel meg
- Kéz- és karerősítő forgókerekek: idősek ízületi mozgásának javítására szolgál.
- Masszázshengeres állomások: derék- és hátmasszázs funkcióval, passzív pihenésre szolgál

**Közösségi és szellemi aktivitás**

- Beépített kültéri sakktáblák vagy malomjátékok
- Közösségi asztalok társasjátékokhoz
- Kültéri könyvcsere-pont

**Pihenő és közösségi zónák**

- Árnyékos pihenőpadok, magasított ülőmagassággal
- Ivókutak
- Színpad vagy fedett rész kis közösségi eseményekhez

Fontos, hogy egy ilyen tervbe bevonjuk az időseket is, hogy nekik mik lennének az igényei, illetve olyan kiegészítőkkel lássuk el a parkokat, amelyeket adott esetben az unokáknak is hasznosak lehetnének.

Szeretném, ha javaslatom 2029-ig megvalósulna legalább 1 helyen komplex felszereltséggel Újpest területén.

*Sulykos Kristóf*
*sporttanácsnok*
*2025. 05. 28.*