

Projekt „...że nic nad zdrowie”

Zdrowie to nie tylko brak choroby czy kalectwa, ale przede wszystkim stan, który charakteryzuje się dużą energią życiową, optymizmem i chęcią do działania. Przejawia się ono także w sile fizycznej oraz w doznawaniu przyjemności w tym, co robimy. Hipokrates, ojciec medycyny, mawiał „kto nie ma czasu dla swojego zdrowia, będzie musiał mieć czas dla swojej choroby”. Zadaniem projektu jest więc realizacja takich działań, które przyczynią się do zwiększenia świadomości dotyczącej zdrowia oraz czynników warunkujących utrzymanie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. W tym celu przeprowadzone będą zajęcia teoretyczne jak i praktyczne działania edukacyjne. Zajęcia teoretyczne odbywać się będą w formie prelekcji, transmisji na żywo z zakresu ochrony zdrowia, spotkań z dietetykiem podczas warsztatów kulinarnych, kosmetyczką. Sprawność fizyczna uczestników projektu będzie podnoszona na ćwiczeniach gimnastyki usprawniającej, wzmacniającej z elementami samoobrony, zumbi gold, marszów nordic walking oraz wycieczek rowerowych. Ćwiczenia ruchowe oraz zajęcia o charakterze teoretycznym odbywać się będą w mieście Gniew, zaś spacerowe i wycieczki rowerowe planowane są na terenie Powiatu Tczewskiego. Aby zachęcić seniorów do systematycznego kontynuowania tych prostych form ruchu we własnym zakresie planujemy wydanie folderu „ Gniewskie trasy spacerowe z kijkami” oraz prowadzenie bloga.

Środki na realizację tego projektu Stowarzyszenie uzyskało z Powiatu Tczewskiego.