



Stowarzyszenie Pomocowe „Bliżej Siebie” w Zakrzewie ogłasza nabór uczestników do projektu „Żyj zdrowo i aktywnie”, który będzie prowadzony w terminie od 2 stycznia 2023r. do 31 sierpnia 2023r.

Celem projektu jest promowanie profilaktyki zdrowotnej wśród pracowników Domu Pomocy Społecznej w Zakrzewie, Warsztatu Terapii Zajęciowej przy DPS w Zakrzewie oraz mieszkańców okolicznych wsi powiatu plockiego, poprzez cykl zajęć w zakresie zdrowego żywienia, profilaktyki zdrowia psychicznego, ruchowo relaksacyjnych.

Projekt „Żyj zdrowo i aktywnie” realizowany będzie przez Stowarzyszenie Pomocowe BLIŻEJ SIEBIE w Zakrzewie w partnerstwie z Urzędem Gminy Bodzanów i Domem Pomocy Społecznej w Zakrzewie.

W ramach projektu zaplanowano:

- 5 spotkań z dietetykiem, podczas których uczestnicy otrzymują informację z zakresu prawidłowego żywienia, z uwzględnieniem zgłoszonych przez uczestników problemów zdrowotnych oraz praktyczne pokazy przygotowania zdrowych potraw.
- 5 spotkań z psychologiem, które mają na celu redukcję stresu i wypalenia zawodowego, podniesienia poziomu samooceny.
- 13 zajęć fitness, które mają na celu usprawnianie fizyczne i poprawę kondycji ruchowej oraz naukę ćwiczeń fizycznych, które po zakończeniu projektu będzie można samodzielnie kontynuować.
- 13 zajęć z mobilizacji ciała, które będą obejmować ćwiczenia redukujące napięcie mięśniowe, mobilizację układu mięśniowo – stawowego, poprawiające ogólną sprawność ruchową oraz modelowanie sylwetki.

Zgłoszenia można składać telefonicznie

508 608 543 Magdalena Kawecka

Realizacja projektu jest finansowana z Fundacji ORLEN

