



„Projekt wrażliwy na wiek”

cykl działań aktywizujących
osoby w wieku 60+
z wykorzystaniem potencjału
wolontaryjnego



Z przyjemnością informujemy, że ruszyła kolejna edycja „Projekt wrażliwego na wiek” – cykl działań aktywizujących osoby w wieku 60+ z wykorzystaniem potencjału wolontaryjnego. Poprzednia edycja cieszyła się olbrzymim zainteresowaniem, dlatego w tym roku również postanowiliśmy zorganizować podobne działania.

Stowarzyszenie Promocji Zdrowia w Pleszewie wspólnie z Gminnym Ośrodkiem Kultury w Choczu oraz Domem Pomocy Społecznej w Pleszewie organizuje zajęcia dla Seniorów.

Do tej pory odbyły się dwa spotkania: jedno z dietetykiem pn. „Wiem co jem” oraz jedno z lekarzem, który poprowadził warsztaty profilaktyczno – zdrowotne.

Warsztaty dietetyczne „Wiem co jem” to kolejna edycja zajęć, w których nasi Seniorzy mogli wziąć udział. Warsztaty te przede wszystkim mają na celu propagowanie zdrowego stylu życia, odżywiania się i dbania o siebie. Program warsztatów realizowany był przez specjalistę z dziedziny żywienia – Panią Ewę Machlańską w oparciu o dwa bloki tematyczne: dieta w kontekście chorób i przyjmowania leków oraz analiza diety lekkostrawnej. Każdy uczestnik warsztatów po zakończonych zajęciach mógł skorzystać z indywidualnych konsultacji.



Spotkanie z lekarzem odbyło się 27 lipca 2012 roku, poprowadził je Pan Paweł Przybył. Tematem przewodnim były warsztaty profilaktyczno – zdrowotne dla osób starszych, mające na celu upowszechnianie profilaktyki zdrowia oraz badań przesiewowych. Program warsztatów obejmował dwa bloki: profilaktykę zdrowotną oraz najczęściej występujące choroby, objawy,

„Projekt wrażliwy na wiek”

leczenie i wskazówki dotyczące łagodzenia skutków choroby. W tym przypadku również każdy uczestnik warsztatów mógł skorzystać z indywidualnych konsultacji po zakończonych zajęciach.



Dużym zainteresowaniem cieszą się także zajęcia związane z tematyką wizażu i autokreacji. Cykl zajęć rozpoczął się w dniu 31 lipca 2012 roku, poprowadziła je Pani Angelina Mączka – Wolińska, która jest z wykształcenia kosmetyczką. Zajęcia zostały przeprowadzone w gabinecie kosmetycznym. Uczestniczki mogły

skorzystać z wiedzy i doświadczenia prowadzącej i zmienić częściowo swój wizerunek pod okiem specjalistki z tej dziedziny.



„Projekt wrażliwy na wiek”