



Kancelaria Prezesa
Rady Ministrów



Projekt współfinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2025.

Międzypokoleniowa Akademia Zdrowia i Wigoru

Projekt realizowany przez Rodzinną Stację

Termin realizacji: **01.06.2025 – 31.12.2025**

Zakres terytorialny projektu:

gminy: **Marciszów, Kamienna Góra – wiejska, Lubawka, Głuszyca, Walim, Stare Bogaczowice.**



W ramach projektu odbędą się:

Spotkania otwarte dla seniorów i ich rodzin, zapewnione wsparcie dla osób samotnych, niesamodzielnych i z niepełnosprawnościami.



1

Warsztaty zdrowotne – cykl spotkań o: chorobach serca, udarach, nowotworach, czynnikach ryzyka, zdrowym stylu życia. Prowadzone przez specjalistów (kardiolog, neurolog, onkolog) oraz animatorów i mentorów. Będą też rozmowy o aktywności fizycznej, diecie, lekach.



2

Warsztaty cyfrowe – nauka korzystania z nowych technologii w zdrowiu (smartwatche, aplikacje zdrowotne, pomiary ciśnienia, glukozy). Pomoc młodzieży w nauce obsługi.



3

Warsztaty ruchowe i żywieniowe – ćwiczenia z fizjoterapeutami (joga, nordic walking, spacerzy ze zdrowiem), zajęcia o zdrowym odżywianiu z dietetykiem, wspólne gotowanie zdrowych posiłków. Spotkania będą też wzbogacone o świadectwa osób, które przeżyły zawał czy udar.



RODZINNA
STACJA

więcej informacji na stronie
realizatora projektu:
www.rodzinnastacja.pl

tel. 538 969 341