



**DOFINANSOWANO
ZE ŚRODKÓW
BUDŻETU PAŃSTWA**

**Program Wieloletni
na rzecz Osób Starszych „Aktywni+”
na lata 2021–2025, Edycja 2022**

„W Akcji+”

**DOFINANSOWANIE
47 305 ZŁ**

**CAŁKOWITA WARTOŚĆ
52 055 ZŁ**

Celem projektu jest:

1. Zmiana przyzwyczajeń żywieniowych polegająca na wprowadzaniu zdrowej, ekologicznej żywności, dokonywanie zmian w złych nawykach u seniorów;
2. Zaangażowanie seniorów w aktywną postawę, promującą zdrowy styl życia, którzy do tej pory nie podejmowali się zorganizowanej działalności w tym obszarze;
3. Ukazanie seniorom przez ćwiczenia fizyczne, że aktywność fizyczna jest potrzebna, konieczna i możliwa codziennie; przeciwdziałanie siedzącemu trybowi życia;
4. Merytoryczne zaangażowanie seniorów w celowość, sensowność dbania właściwe zachowania związane ze zdrowym stylem życia i zainteresowanie edukacją w tym obszarze;
5. Świadome poszukiwanie dostępu do zdrowej, ekologicznej żywności dzięki nowym technologiom, internetowi;
6. Podniesienie świadomości w zakresie metod aktywnego spędzania czasu w domu, mimo ograniczenia kontaktów międzyludzkich spowodowanych pandemią;
7. Rozwój kontaktów interpersonalnych poprzez świadome prowadzenie rozmów telefonicznych z osobami narażonymi na samotność, również przez to aktywizowanie osób zaangażowanych w projekt;
8. Zaangażowanie seniorów w rozwój świadomości w ich najbliższym otoczeniu w kontekście potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia, w tym aktywności fizycznej i właściwego odżywiania się.



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

