



## **„Promowanie zdrowego stylu życia”**

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia im. Joanny Boehnert i współfinansowany ze środków Miasta Krakowa w terminie od czerwca do grudnia 2022 r. Celem projektu jest stymulowanie i wsparcie seniorów z województwa Małopolskiego w podejmowaniu i rozwijaniu aktywności edukacyjnej i ruchowej. Stanowi także propozycję rozwoju kształcenia ustawicznego osób starszych poprzez rozszerzenie oferty zajęć.

W ramach realizacji zadania przeprowadzone zostaną następujące działania:

1. Wykłady dotyczące promowania profilaktyki zdrowego stylu życia oraz w jaki sposób eliminować zagrożenia chorobami
2. Wykłady dotyczące planowania codziennych zdrowych posiłków oraz indywidualna analiza składu ciała przy pomocy specjalnej wagi z omówieniem wyników i wskaźników
3. Seminaria z psychologiem, na których będą opracowywane techniki budowania nowych nawyków w zarządzaniu emocjami na trzech poziomach: fizycznym, energetycznym, poznawczym
4. Zajęcia z aqua aerobiku – ćwiczenia w wodzie nie wymagające umiejętności pływackich
5. Zajęcia na świeżym powietrzu z kijkami do nordic walkingu oraz nauka poprawiająca technikę oddychania
6. Spotkania kulinarne „Podziel się przepisem”
7. Spotkania międzypokoleniowe promujące zdrowy styl życia, nawiązywanie relacji i dialogu z młodzieżą. Dzielenie się wiedzą i wzajemne wspieranie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy tel: 12 294 81 35

Udział we wszystkich zajęciach jest bezpłatny. Zapraszamy!