

## ABC Zdrowego Seniora - 2018

Ciesz się zdrowiem mimo upływu czasu. Zadbaj o dietę, zapobiegaj chorobom, pielęgnuj radość życia!

Fundacja „Czas Lokalny” zaprasza seniorów i seniorki (oraz ich bliskich) na cykl spotkań poświęconych problemom wieku dojrzałego.

Fundacja realizuje kolejną edycję projektu, teraz pod tytułem „ABC zdrowego seniora – 2018”.

Adresatami są mieszkańcy miasta Łomża i powiatu łomżyńskiego.

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Miasta Łomża i Zarządu Województwa Podlaskiego. Czas trwania projektu – od maja 2018 do listopada 2018.

W ramach projektu odbędzie się cykl otwartych spotkań edukacyjnych – wykładów, warsztatów kulinarnych oraz zajęcia – aktywność fizyczna.

**Spotkania edukacyjne** - tematyka:

1. Zmiany zachodzące w organizmie wraz z wiekiem. Choroby cywilizacyjne.
2. Choroby odtytoniowe – jak palenie tytoniu wpływa na nasze zdrowie. Biologiczny charakter uzależnienia – reakcje organizmu na palenie.
3. Psychologiczny charakter uzależnienia. Powody dla których warto rzucić palenie. Jak radzić sobie z emocjami po rzuceniu palenia.
4. Znaczenie diety – zasady prawidłowego żywienia.
5. Jakość żywności – co wybierać.
6. Konsekwencje braku aktywności ruchowej, spadek wytrzymałości układu kostnego, redukcja elastyczności aparatu ruchu.

**Zajęcia – aktywność fizyczna** to dwa rodzaje aktywności. 1) zajęcia z trenerem na świeżym powietrzu (nordic woking, siłownia zewnętrzna, spacer z ćwiczeniami itp.), 2) Ćwiczenia na sali gimnastycznej. Zajęcia to zachęcenie do wspólnej wycieczki do zdrowia, chcemy by wytworzył się nawyk regularnego uprawiania ćwiczeń. Trenerzy podadzą propozycje ćwiczeń i zapoznają jak prawidłowo je wykonywać. Zajęcia odbędą się w Łomży, Nowogrodzie i Jedwabnem.

**Warsztaty kulinarne** – przygotowywanie zdrowych potraw, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Między innymi upieczemy chleb na zakwasie, ciasteczka owsiane, przygotujemy kulis (zakwas buraczany), napoje itp.

Centrum Aktywności Turystycznej i Kulturalnej Domek Pastora, ul. Krzywe Koło 1 – spotkania otwarte (wykłady)

Inne zajęcia – o miejscu i godzinie będziemy informować na bieżąco.

**Miejsce spotkań dla Jedwabnego i okolic:**

Miejsko Gminny Ośrodek Kultury w Jedwabnem, ul. Piękna 8

Urząd Miejski w Jedwabnem, ul. Żwirki i Wigury 3 - zajęcia fizyczne

**I spotkanie – 9 sierpnia 2018 r. MGOK w Jedwabnem – godzina 14.00**

**Szczegóły dot. projektu:**

Zapisy (do dnia 8 sierpnia 2018) i informacje szczegółowe : tel. 86 2172124 (MGOK), 86 2172040 (Urząd Miejski), 608050154 (Fundacja CzL)

[www.czaslokalny.pl](http://www.czaslokalny.pl), facebook fundacja czas lokalny

Zapraszamy!