



Wójt Gminy Przesmyki zaprasza Seniorów Gminy Przesmyki (50+)
na spotkanie w dniu **30 sierpnia 2018r.**

pod nazwą „**Zdrowy styl życia**”

w ramach projektu „*Kształtowanie aktywnych postaw społecznych
oraz zwiększenie dostępu do aktywnych form spędzania wolnego czasu
dla Seniorów Gminy Przesmyki*”

Godz. 9.00 – GOK w Przesmykach

Godz. 13.00 – Świetlica wiejska w Łysowie.

Zdrowy styl życia (30.08.2018r.)

Prelekcja lekarza, zakres:

- zwiększenie wiedzy na temat czynników zewnętrznych wpływających na zdrowie człowieka oraz procesu starzenia się organizmu i sposobów opóźniania jego przebiegu.
- zwiększenie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych oraz zwiększenie motywacji do prowadzenia zdrowego stylu życia.
- identyfikacja zaburzeń stanu zdrowia, które wymagają specjalistycznej diagnostyki i leczenia w ramach usług zdrowotnych.
- poprawa stylu życia poprzez utrwalanie zachowań służących zdrowiu.
- kształtowanie postawy odpowiedzialnego realizowania i przestrzegania zaleceń terapeutycznych oraz kształtowania właściwych relacji pacjenta z lekarzem.

Prelekcja dietetyka, zakres:

- zdrowe odżywianie i specyficzne potrzeby żywieniowe osób powyżej 50 roku życia.
- zdrowa aktywność fizyczna oraz zdrowe odchudzanie osób powyżej 50 roku.
- psychologiczne aspekty wdrażania nowych nawyków żywieniowych.

Poczęstunek dla uczestników spotkania.