

PROGRAM PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG, PRIMERNA PREHRANA IN GIBANJE ZA STAREJŠE ODRASLE

Strokovna
služba
ZDSGS

ZVEZA
DRUŠTEV
ZA SOCIALNO
GERONTOLOGIJO
SLOVENIJE



Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije v sodelovanju z Zdravstvenim domom dr. Adolfa Drolca, Maribor, je v letu 2017 začela izvajati program PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE, ki se bo nadaljeval tudi v letih 2018 in 2019; z njim odgovarjamo na problemska področja, navedena v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025.

Program je namenjen članicam/članom in voditeljicam/voditeljem skupin starih ljudi za samopomoč kot tudi drugim

individualno zainteresiranim, ki jih zanima zdravje, še posebej področje preprečevanja poglobljanja krhkosti pri starejših odraslih.

Program Pazi nase in (po)skrbi zase predstavlja nadgradnjo programa (Z)migaj se. Obsega sklop aktivnosti, s katerimi se bomo osredotočili na prehrano in gibanje, ki pomembno prispevata h krepitvi kostne in mišične mase pri starejših odraslih.

S pripravljenimi vsebinami in vajami bomo, podobno kot v programu (Z)migaj se!, s pogovornimi temami oz. njihovo obravnavo prispevali k upočasnitvi upada telesnih sposobnosti starejših odraslih (s poudarkom na krepitvi kostne in mišične mase).

V 10-mesečnem ciklusu tematskih delavnic (pogovornih tem in telesnih vaj), ki bodo potekale od septembra 2018 do junija 2019, se bodo vključeni v program seznanili s priporočili o primerni prehrani, gibanju ter s primeri dobrih praks, s katerimi bomo prispevali h krepitvi kostne in mišične mase pri starejših odraslih ter ozavestili pomen gibanja in telesne aktivnosti za njihovo dobro psihofizično počutje.

Več informacij lahko preberete na spletni strani:
https://www.skupine.si/pazi_nase_in_poskrbi_zase/

Projekt Pazi nase in (po)skrbi zase sofinancira
Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt / program je del prizadevanj Dober tek, Slovenija,
za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025