

KOLABORATORIUM UAM – PROGRAM SZKOLENIOWY DLA MIESZKAŃCÓW REGIONU

projekt ogólnouniwersytecki
POWR.03.01.00-IP.08-00-3MU/18 na realizację „Trzeciej Misji Uczelni”
dotyczącej opracowania programów kształcenia i realizacji działań dydaktycznych, kursów,
szkoleń dla niestandardowych odbiorców szkolnictwa wyższego

ZIELONY FITNESS I WELLNESS

Projekt stanowi odpowiedź na współczesne potrzeby wynikające z pogarszającego się stanu zdrowia społeczeństwa (choroby cywilizacyjne), nastających problemów społecznych (wykluczenie, alienacja) oraz częsty brak znajomości dobrych nawyków ruchowych i żywieniowych. Uczestnicy zdobędą wiedzę dotyczącą korzyści zdrowotnych płynących z aktywnej pracy w ogrodzie.

Na świecie specjaliści zdrowia publicznego coraz częściej dostrzegają wartość rolnictwa miejskiego. Uprawa roślin jadalnych i użytkowych, ale także ozdobnych, w granicach i sąsiedztwie miast przyczynia się do poprawy stanu zdrowia społeczności miejskich. Rolnictwo miejskie m.in. ogrodnictwo działkowe i społeczne angażując mieszkańców w pracę i aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu zapewnia szereg korzyści zdrowotnych np.: większą sprawność fizyczną, lepsze samopoczucie, a także większą świadomość żywieniową. Przyczynia się ponadto do budowania więzi społecznych, wzmacniając tym samym u poszczególnych osób poczucie bezpieczeństwa i grupowej przynależności. Dlatego też, tego typu aktywność podnosi samoocenę, wiąże się z poczuciem dumy i osobistej satysfakcji.

Grupa docelowa projektu: seniorzy (szczególnie mieszkańcy domów spokojnej starości, członkowie klubów seniora), osoby w wieku 50+ oraz młodzież z niepełnosprawnością lub nadwagą.

Osoby realizujące: Ewa Kacprzak, Barbara Maćkiewicz, Magdalena Szczepańska

Koordynator działania: Barbara Maćkiewicz, basic@amu.edu.pl