

czwartek, 25.08.2016

W trosce o SENIORÓW

Toruńskie Centrum Caritas im. Bł. Marii Karłowskiej w terminie czerwiec – grudzień 2016 roku realizuje projekt finansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 201-2020, którego celem jest zwiększenie aktywności edukacyjnej oraz kondycji zdrowotnej, w tym psychicznej 48 osób powyżej 60 roku życia z Torunia. Cel główny projektu przyczyni się do minimalizacji problemu inercji, niskiej społecznej aktywności osób starszych, jak również przyczyni się do zwiększenia świadomości seniorów w zakresie dbałości o własne zdrowie i prowadzenia higienicznego trybu życia. Realizacja działań projektowych przyczyni się także do minimalizacji zdiagnozowanych problemów osób starszych związanych z emocjami, stresem oraz napięciami dnia codziennego. Powyższe cele będą zrealizowane poprzez motywowanie do aktywności edukacyjnej, społecznej, fizycznej i umysłowej oraz promocję zdrowego stylu życia. Planowane działania w projekcie:

- indywidualne spotkania ze specjalistami (pracownik socjalny, psycholog, prawnik),
- promocja zdrowego stylu życia (zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, przeciwdziałanie stresowi i napięciom dnia codziennego)
- szkolenie komputerowe