

# Projekt „Pełni życia i mądrości”



**Od 1 października 2012 r. do 30 kwietnia 2013 r. Oddział Poznański Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego w partnerstwie z Centrum Inicjatyw Senioralnych realizował w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013, projekt „Pełni życia i mądrości. Kompleksowy program edukacji zdrowotnej i aktywizacji społecznej seniorów”.**

Jego głównym celem było zwiększenie świadomości i wzrost aktywności społecznej osób starszych z terenu Poznania i Wielkopolski poprzez poszerzenie dostępu do oferty edukacyjnej i poprawę jej jakości. Projekt zakładał działalność Latającego uniwersytetu gerontologicznego, w ramach którego odbywały się warsztaty, wykłady i porady edukacyjno-gerontologiczne z zakresu profilaktyki zdrowia i promocji zdrowego stylu życia (bloki tematyczne: profilaktyka chorób układu krążenia, zagrożenia chorobami neurologicznymi, zdrowa dieta, profilaktyka narządu wzroku, przygotowanie do starości), aktywności społecznej i wolontariatu oraz aktywności fizycznej (bloki tematyczne: aktywność społeczną w starszym wieku, Wolontariat seniorów, Aktywność fizyczna osób starszych, marsz z kijami jako sport dla seniora, kompleksowa opieka nad osobą w wieku podeszłym i osobą chorą). Zajęcia te dostępne były również podczas targów Aktywni 50+, które odbyły się 16-17 marca 2013 r. na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. W ramach projektu 15 marca 2013 r. w Wyższej Szkole Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa zorganizowano również ogólnopolską konferencję „Indywidualne aspekty starzenia się. Między możliwościami a ograniczeniami”, w programie której znalazły się też warsztaty o tematyce gerontologicznej.