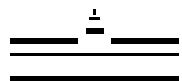


ПАРТНЬОРСКИ ОРГАНИЗАЦИИ



ПАРТНЬОРСКИ ОРГАНИЗАЦИИ



WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER

Westfälische Wilhelms-Universität
Institut für Sportwissenschaft
Horstmarer Landweg 62b
48149 Münster, Germany
Stefanie Dahl
stefanie.dahl@uni-muenster.de



Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg
Falkertstraße 29
70176 Stuttgart, Germany
Ruth Dankbar
ruth.dankbar@wohlfahrtswerk.de



The Zinman College of Physical Education
and Sport Sciences at the Wingate Institute
42902 Netanya, Israel
Yael Netz
neyael@wincol.ac.il



Arhoi Koumanakou & SIA EE
Patron-Pyrgou 115
Monodendri, Patras, Greece
Giorgos Koumanakos
gkoumanakos@atom.edu.gr



Berufsförderungsinstitut OÖ

Berufsförderungsinstitut OÖ
Muldenstraße 5
4020 Linz, Austria
Johann Winkler
Johann.winkler@bfi-ooe.at



Сдружение Поколения
Ул. „Цар Самуил“ № 124
1202 София
Таня Гебова
generationsbg@gmail.com

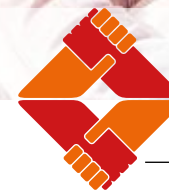


ProActivate Ireland Limited
58 Dominick Street
Galway, Ireland
Emma Murtagh
emma.proactivate@gmail.com



European Group for Research into
Elderly and Physical Activity

Текст: Стефани Дал, Университет Мюнстер, Дизайн: Мариза Вийзингер (BFI OÖ)
Снимки: iStock by Getty Images iStock.com



WHOLE

**БЛАГОДЕНСТВИЕ
И ИЗБОР НА
ЗДРАВΟΣЛОВЕН
ЖИВОТ ЗА ВЪЗРАСТНИ
ХОРА И ПОЛАГАЩИТЕ
ЗА ТЯХ ГРИЖИ**



Erasmus+

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейския Съюз.
Тази публикация отразява единствено гледната точка на автора и нито Комисията, нито Националната Агенция могат да бъдат отговорни за каквото и да било използване на информацията, съдържаща се в нея.

Програма Еразмус+
проект № 2015-1 DE02-KA204-002418
Наименование на проекта: (WHOLE) „Благоденствие и избор на здравословен живот за възрастни хора и полагащите за тях грижи“



WHOLE

Health and Wellbeing

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Физическата активност и здравословното хранене може да допринесат за подобряване на здравето и благоденствието ни във всяка възраст. Както възрастните хора, получаващи специализирани грижи, така и хората които полагат тези грижи за тях, може да имат полза от физическата активност и здравословното хранене по много начини.

Освен това, работата по подобряване на физическото здраве, добрата активност и приготвянето на здравословна храна може да внесат в рутината на ежедневието много забавни моменти.

Цели

Финансираният от Европейския съюз проект „Благоденствие и избор на здравословен живот за възрастните хора и полагащите за тях грижи“ цели създаването на програма за цялостна физическа активност и здравословно хранене, която:

- Подобрява здравето и благоденствието на посочените по-горе целеви групи
- Насърчава здравословния и активен начин на живот за възрастните хора, ползващи специфични грижи и тези, които се грижат за тях формално или неформално
- Подобрява взаимоотношенията между получаващите и оказващите грижа чрез предоставяне на възможност за положителна социална активност
- Подкрепя автономността на получаващите грижа чрез функционално подобряване и повишава самочувствието им

Програма

В рамките на проекта ще бъде разработена електронна платформа за обучение, съдържаща информация за благоденствие, физическа активност и здравословно хранене, включвайки рецепти и ведеа, представящи леки приятни упражнения. От страна на консорциума ще бъде разработен тренинг за хората, оказващи специфични грижи за възрастни, който ще ги насочва как да използват платформата. Оказващите грижа могат да използват здравните практики, научени чрез платформата в своята ежедневна рутинна работа у дома, като дават възможност на тези, които обикновено нямат достъп до такива програми, да се ползват от дейностите в подкрепа на здравето.

Обърнете внимание на този иновативен подход и посетете нашата уебстраница или се свържете директно с със Сдружение Поколения: generationsbg@gmail.com



WHOLE