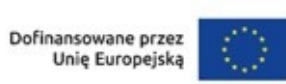


Zakończyły się badania profilaktyczne w Klubach Seniora z Gminy Zagnańsk



Projekt pn. „CUS w Zagnańsku - nowe możliwości dla mieszkańców!” realizowany jest w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, Priorytet 9. Usługi społeczne i zdrowotne, Działanie 09.04 Zwiększenie dostępności usług społecznych i zdrowotnych; nr Umowy FESW.09.04-IZ.00-0068/24.

Dobiegł końca cykl badań profilaktycznych oraz spotkań edukacyjnych realizowanych w Klubach Seniora z Gminy Zagnańsk. Przedsięwzięcie było poświęcone promocji zdrowego stylu życia, zasadom prawidłowego żywienia oraz profilaktyce zdrowotnej wśród osób starszych.

W ramach spotkań seniorzy mieli możliwość uczestniczenia w wykładach dotyczących zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz codziennych nawyków wpływających na zdrowie i dobre samopoczucie. Nie zabrakło również praktycznych porad dotyczących profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz utrzymania dobrej kondycji organizmu na co dzień. Podczas realizacji projektu przeprowadzono szereg badań i pomiarów, obejmujących:

- pomiar masy i wysokości ciała,
- pomiary obwodów ciała,
- analizę składu ciała, w tym ocenę zawartości tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej oraz poziomu tkanki tłuszczowej wisceralnej,
- ocenę sposobu żywienia uczestników.

Każdy uczestnik otrzymał indywidualne wyniki badań wraz z ich interpretacją oraz wskazówkami dotyczącymi dalszego dbania o zdrowie i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Wykłady i badania prowadzone były pod kierunkiem dr n. o zdr. Magdaleny Pietraszkiewicz z Zakładu Żywienia i Dietetyki Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, przy wsparciu studentów kierunku Dietetyka. Dzięki ich wiedzy, zaangażowaniu i profesjonalnemu podejściu seniorzy mogli skorzystać z cennych konsultacji oraz specjalistycznych badań.

Serdecznie dziękujemy dr n. o zdr. Magdalenie Pietraszkiewicz oraz studentom kierunku Dietetyka z Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach za poświęcony czas, profesjonalizm, życzliwość i ogromne zaangażowanie w realizację badań na terenie naszej gminy.

Dziękujemy również wszystkim Seniorom z Gminy Zagnańsk za aktywny udział, zainteresowanie tematyką zdrowia oraz miłą atmosferę podczas spotkań. Cieszymy się, że działania profilaktyczne spotkały się z tak dużym zainteresowaniem i przyczyniły się do zwiększenia świadomości zdrowotnej wśród mieszkańców.

Razem pokazaliśmy, że troska o zdrowie nie ma wieku, a profilaktyka i edukacja zdrowotna są ważnym elementem aktywnego i satysfakcjonującego życia.

Anna Sobczyk - Żak - Organizator Społeczności Lokalnej