



**Magiczny
Kraków**

ZDROWA DOJRZAŁOŚĆ: wolontariat kompetencji

2014-08-27

Fundacja Rozwoju Kapitału Ludzkiego zaprasza seniorów do udziału w projekcie „Zdrowa Dojrzałość: wolontariat kompetencji”.

Fundacja Rozwoju Kapitału Ludzkiego od maja 2014 roku realizuje projekt „Zdrowa Dojrzałość: wolontariat kompetencji”, który jest współfinansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywizacji Społecznej Osób Starszych (ASOS).

Projekt skierowany jest do osób 60+. W ramach projektu realizowane są kursy z dietetyki, popularyzujące zasady zdrowego stylu życia i zdrowego odżywiania się w wieku starszym. W tym celu przygotowano autorski program „Senior zdrowy, aktywny, pozytywny”:

36 godzin: kurs dietetyki + przygotowanie do wolontariatu kompetencji + aktywizacja fizyczna (Nordic Walking)

- Zajęcia prowadzone są przez najlepszych wykładowców Akademii Dietetyki.
- Kursy dla seniorów dotyczą specyficznych potrzeb żywieniowych osób starszych.
- Każde spotkanie trwa nie dłużej niż 3 godziny.
- Wykłady prowadzone są w przyjaznym tempie.
- Grupy liczą tylko 10 osób.
- Uczestnicy korzystają z atrakcyjnych pomocy dydaktycznych i materiałów szkoleniowych.

Udział we wszystkich zajęciach jest bezpłatny

Projekt realizowany jest przez Akademię Dietetyki w Łodzi, **Krakowie**, Wrocławiu, Pabianicach i Konstantynowie.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy pod numerem tel.:

12/444-17-41 (mieszkańcy Krakowa)

790-866-534 (wszyscy)