

„Akcja - Aktywizacja”. Zadbaj o siebie i o innych

2017-02-09 07:51 Aktualności

Wolontariat, dieta i ćwiczenia, bezpieczeństwo oraz ekologia. To tylko niektóre z zagadnień, które będą poruszane podczas „Akcji - Aktywizacji” - całorocznego projektu skierowanego do wszystkich mieszkańców Chorzowa. „Akcja - Aktywizacja” to nowy projekt Centrum Integracji Międzypokoleniowej, który wystartuje już 15 lutego. Jego założenia są proste: zwiększyć wiedzę i świadomość mieszkańców Chorzowa w zakresie między innymi ekologii, bezpieczeństwa czy zdrowego trybu życia, a także zachęcić ich do aktywnego działania na rzecz poprawy warunków życia. W ramach „Akcji - Aktywizacji” organizowane będą bezpłatne wykłady, warsztaty i zajęcia praktyczne skierowane do wszystkich mieszkańców miasta. - Będzie okazja, by dowiedzieć się na przykład jak zdrowo się ruszać, zadbąć o swoje zdrowie psychiczne, nauczyć się przygotowywać zdrowe i niedrogie potrawy czy poznać podstawowe techniki samoobrony - wylicza Magdalena Sekuła, pełnomocnik prezydenta ds. aktywizacji społecznej. - Tematyka spotkań jest na tyle szeroka i zróżnicowana, że każdy znajdzie coś dla siebie. Pierwsza odsłona „Akcji - Aktywizacji” odbędzie się już w środę, 15 lutego i poświęcona będzie wolontariatowi. W programie znalazły się między prowadzone przez coacha warsztaty międzypokoleniowe dotyczące budowania dobrych relacji w zespole i wykład „Wolontariat w walce z samotnością”. Na finał przygotowano zajęcia ruchowe - gimnastykę z elementami stretchingu. Wydarzenie odbędzie się w Centrum Integracji Międzypokoleniowej, przy ul. Dąbrowskiego 7 w Chorzowie. Początek przewidziany jest na godzinę 14, całość potrwa do 18. Kolejne spotkania w ramach „Akcji - Aktywizacji” organizowane będą w każdą trzecią środę miesiąca (z wyłączeniem lipca, sierpnia i grudnia). Wszystkie zebrane są w trzy główne bloki tematyczne: „Pomagając innym pomagasz i sobie” - jak dbać o zdrowie psychiczne i znaleźć radość w pomaganiu innym? (luty, marzec, kwiecień), „W zdrowym ciele zdrowy duch” - dieta i ćwiczenia, czyli przepisy na zdrowe życie (maj, czerwiec) oraz „Jak żyć bezpiecznie i ... ekologicznie?” (wrzesień, październik, listopad).