

Projekt socjalny "Zdrowie dopisuje, gdy aktywności nie bagatelizuje"



Pracownicy Działu Wspierania Rodziny i Pieczy Zastępczej zaniepokojeni aktualnymi trendami niesprzyjającymi zdrowemu stylowi życia, głównie wśród dzieci młodzieży objętych wsparciem MOPR, postanowili, że trzeba wziąć sprawy w swoje ręce i zrobić wszystko, aby najmłodszy grudziądzanie aktywnie spędzali czas i prawidłowo się odżywiali. Jak wiadomo jednym z głównych czynników decydujących o zapewnieniu komfortu i szczęścia w życiu każdego człowieka jest zdrowie. Zależy od niego praktycznie wszystko: nasze dobre samopoczucie, możliwość realizowania planów, aktywność społeczna i zawodowa, samodzielność i wiele innych. Jak mówi znane powiedzenie „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Współczesny styl życia nie sprzyja utrzymaniu dobrej kondycji. Opiera się bowiem na siedzących formach spędzania czasu, najczęściej przed ekranem smartfonu, telewizora, komputera; braku regularnej aktywności fizycznej oraz niewłaściwych nawykach żywieniowych. Narastającym problemem jest otyłość, która ma poważne konsekwencje zdrowotne jak i psychiczne. W zatrważającym tempie rośnie liczba dzieci i młodzieży z nadmierną wagą. A to już pierwszy krok do cukrzycy, nadciśnienia, chorób sercowo-naczyniowych, ale także depresji, niskiej samooceny i izolacji społecznej. Odpowiedzią na zaobserwowane zjawiska jest nasz projekt „**Zdrowie dopisuje, gdy aktywności nie bagatelizuje**”. Przedsięwzięcie to jest realizowane wspólnie z Geotermią Grudziądz Sp. z o.o., która pozytywnie zareagowała na nasz apel o pomoc w przeprowadzeniu zaplanowanych przez nas działań i z dużym zaangażowaniem włączyła się do wdrożenia naszych pomysłów. To pierwsza, lecz mamy nadzieję, że nie ostatnia wspólna akcja. Współpraca z pewnością będzie owocna. Rekrutacją uczestników do projektu zajmują się pracownicy socjalni, asystenci rodziny oraz koordynatorzy rodzinnej pieczy zastępczej wśród rodzin objętych szeroko rozumianym wsparciem tutejszego Ośrodka (pomocą finansową, pracą socjalną, wsparciem asystenta rodziny czy koordynatora rodzinnej pieczy zastępczej). Zaplanowaliśmy niezwykle ciekawą ofertę usług, które mają przybliżyć nas do osiągnięcia założonych celów projektu. Będą warsztaty dla dzieci prowadzone przez psychodietetyka, spotkanie z mistrzem świata w siatkówce plażowej z 2024 roku, zajęcia na świeżym powietrzu z pracownikami MOPR. Wiele atrakcji naszym podopiecznym zapewni nasz Partner, czyli Geotermia Grudziądz Sp. z o.o. , gdzie uczestnicy projektu będą mogli bezpłatnie korzystać m.in. z siłowni, zajęć „Dance kids”, basenu. A to wszystko pod czujnym okiem profesjonalnego, bardzo miłego personelu. Z przyjemnością informujemy, że pierwsze spotkanie w ramach projektu jest już za nami. Odbyło się dnia 14.01.2025 r. Zaprosiliśmy na nie m.in. rodziców/opiekunów dzieci zmagających się z problemem nadwagi, mających nieprawidłowe nawyki żywieniowe i wykazujących małą aktywność fizyczną. Spotkanie zostało zorganizowane pod hasłem „Odkryj sekrety zdrowego stylu życia – aktywność fizyczna i prawidłowe nawyki żywieniowe” i miało na celu przedstawienie zalet zdrowego

odżywiania oraz uprawiania aktywności fizycznej. Było prowadzone przez dietetyka, fizjoterapeutę oraz trenera personalnego z Geotermii Grudziądz Sp. z o.o. Uczestników zapoznano szczegółowo z ofertą zaplanowanego wsparcia, wręczono ulotki, w tym również tą przygotowaną przez naszego pracownika, prezentującą w pigułce zasady zdrowego stylu życia. W wydarzeniu wzięli udział również asystenci rodziny, którzy będą mogli wykorzystać pozyskane informacje w codziennej pracy. Przed nami jeszcze wiele ciekawych i pożytecznych zajęć. Już 21 stycznia zaprosimy naszych najmłodszych uczestników projektu na pierwsze warsztaty z psychodietetykiem. A już od lutego 2025 r. rozpoczną się regularne zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży w Geotermii Grudziądz. Zapraszamy do śledzenia naszej strony, gdzie na bieżąco będziemy informować o postępach realizacji przedsięwzięcia.

Uczestnikom projektu życzymy wytrwałości oraz samych miłych wrażeń podczas udziału we wszystkich zaplanowanych działaniach. Niech przyświeca Wam maksyma „Dziś zadbaj o zdrowie, byś nie musiał o nim marzyć, gdy będziesz w niemocy”. Zaś pracownikom geotermii a w szczególności Pani Annie Lagowskiej Kierownikowi Pracowni Fizjoterapii Geotermii Grudziądz Sp.z o.o. dziękujemy za wsparcie w realizacji naszego wspólnego projektu.

