

# O projekcie „Zdrowy Senior”

Wraz z upływającym wiekiem następuje pogorszenie się stanu zdrowia oraz kondycji fizycznej i psychicznej. Jest to z jednej strony skutek naturalnego procesu starzenia się organizmu, z drugiej niestety brak profilaktyki, niska świadomość oraz niezdrowy tryb życia. Jak wskazują lekarze specjaliści – proces starzenia zaczyna się już w dzieciństwie, dlatego tak ważna jest dbałość o kondycję, aby w późniejszym wieku cieszyć się dobrym zdrowiem i sprawnością. Jesień życia może być zdrowym, pogodnym i radosnym okresem w życiu. Zdrowy Senior to szczęśliwy Senior.

## **Seniorze, przyszłość jest w Twoich rękach! Poukładaj sobie zdrową przyszłość!**

Na wniosek lekarzy, ekspertów i wybitnych autorytetów w ochronie zdrowia realizowana jest kampania edukacyjna „Zdrowy Senior”.

Akcja skierowana jest do wszystkich seniorów, zarówno tych, którzy są aktywni i samodzielni, ale także seniorów wymagających wsparcia oraz zależnych od swych opiekunów. Kampania skierowana jest także do osób opiekujących się seniorami, które na co dzień dbają o ich kondycję. Są to najczęściej dorosłe dzieci rodziców-seniorów, które w perspektywie kilku lub kilkunastu lat sami wejdą w wiek senioralny, ale odpowiednimi zachowaniami prozdrowotnym i dobrymi nawykami mogą zachować formę, kondycję i zdrową starość.

Kampania „Zdrowy Senior” jest projektem, który ma na celu zwiększenie świadomości i wiedzy odbiorców na temat zdrowego stylu życia oraz czynników mających zasadniczy wpływ na samopoczucie i zdrowie, a tym samym na długość życia. Zadaniem kampanii jest prezentacja właściwych postaw i kształtowanie pozytywnych nawyków prozdrowotnych w starzejącym się społeczeństwie, które skutkować będą zachowaniem dobrego zdrowia, aktywnością fizyczną i spokojem psychicznym. Istnieje bowiem potrzeba, aby już od najmłodszych lat oswajać się z nadchodzącą starością, zadbać o swoje zdrowie, a także umieć poprawić komfort życia osób starszych z naszego otoczenia.

Hasło przewodnie kampanii, które brzmi „Poukładaj sobie zdrową przyszłość!” pokazuje, że kondycja psychiczna i fizyczna zależy w dużej mierze od nastawienia seniorów. Kampania prezentuje dziewięć obszarów, o które należy zadbać, aby cieszyć się zdrową i pogodną jesienią życia. Obszary te stanowią swego rodzaju puzzle, z których każdy może samodzielnie ułożyć własną zdrową przyszłość. Zalecenia, wskazówki i odpowiedzi jak zadbać o swoje zdrowie w każdym ze wspomnianych aspektów można znaleźć w zakładce PORADY.

## **Seniorze, ułóż puzzle zdrowej przyszłości!**

**DIETA - Seniorze, jesteś tym, co jesz! Przez żołądek do zdrowia!**

**RUCH - Seniorze, rusz się po zdrowie!**

**AKTYWNOŚĆ - Seniorze, wyjdź z domu i bądź aktywny!**

**PSYCHIKA - Seniorze, starość to też radość! Bądź optymistą!**

**LEKI - Seniorze, zażywanie leków to duża odpowiedzialność. Nie jesteś lekarzem, nie dobieraj ich sam!**

**WSPÓŁPRACA – Seniorze, razem można więcej!**

**TRENDY – Seniorze, każdy wiek lubi modę! Bądź trendy!**

**BARIERY – Seniorze, żyj świadomie, planuj co pokonujesz dzisiaj, by jutro osiągnąć nowy cel!**

**BEZPIECZEŃSTWO - Seniorze, uważaj na siebie!**

Do kilku z powyższych zagadnień powstaną specjalne, edukacyjne filmy. W mediach ukażą się reklamy, spoty oraz wywiady z ekspertami. Do akcji dołączą uczelnie, instytucje publiczne oraz liczne organizacje. W ramach kampanii wyprodukowane zostaną także plakaty i ulotki, dodatkowo organizowane będą specjalne spotkania.

Organizatorem akcji jest Województwo Śląskie.

Projekt finansowany jest z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego.