

Projektas „Pagyvenusių žmonių socialinės įtraukties didinimas, tobulinant turimas ir ugdant naujas asmenines kompetencijas sveikos mitybos srityje“

Projekto Nr. 2022-1-LT01-KA210-ADU-000082531

Projekto įgyvendinimo trukmė: nuo 2022.12.01 iki 2023.11.30

Projekto vykdytojas: Gyvenimo būdo medicinos asociacija Lietuvoje (GBMA)

Partneriai: Viduržemio jūros dietos fondas Italijoje (Fondazione Dieta Mediterranea)

Projekto biudžetas: 60,000 Eur.

Projekto tikslas - pagerinti pagyvenusių žmonių (65+ amžiaus grupė) socialinę įtrauktį, gyvenimo kokybę, žinias sveikos mitybos srityje bei didinti projekto partnerių organizacijų darbuotojų kompetencijas, žinias, formuoti tolimesnio bendradarbiavimo pagrindus.

Projekto uždaviniai:

1. Pritaikyti sveikos mitybos principus vyresnio amžiaus žmonėms, pagrįstą Viduržemio jūros regiono mitybos planu.
2. Tobulinti pagyvenusių žmonių žinias sveikos mitybos srityje, siekiant pagerinti jų fizinę ir psichologinę sveikatą.
3. Didinti vyresnio amžiaus žmonių sveikatos raštingumą, skaitmeninį raštingumą, siekiant užtikrinti kokybišką amžėjimą.
4. Skatinti vyresnio amžiaus žmonių bendravimą, įsitraukimą bei dalijimąsi žiniomis tarp bendraamžių, siekiant užtikrinti aktyvų senėjimą bei mokymąsi visą gyvenimą.
5. Tobulinti organizacijos darbuotojų profesines kompetencijas, tinklų kūrimą tarp partnerių organizacijų suaugusiųjų švietimo srityje.

Projekto tikslinė grupė:

- Vyresnio amžiaus žmonės (65+ amžiaus grupė): 5 senjorai iš Lietuvos ir 5 senjorai iš Italijos
- 3 darbuotojai iš Gyvenimo būdo medicinos asociacijos (Lietuva / projekto vykdytojas)
- 3 darbuotojai iš Viduržemio jūros fondo organizacijos (Fondazione Dieta Mediterranea) (Italija / projekto partneris)

Siekiami rezultatai:

- Projekto dalyviai įgis specifinių žinių sveikos mitybos srityje remiantis Viduržemio jūros dietos principais. Taip pat jiems bus naudinga įgyti naujų įgūdžių mokymų ir dalijimosi informacija srityje, taip pat naudojant įvairias technologijas.
- Sukurtos sveikos mitybos rekomendacijos vyresnio amžiaus žmonėms. Šios rekomendacijos grindžiamos Viduržemio jūros dietos principais.
- Pagerės vyresnio amžiaus žmonių integracija į visuomenę, suteikiant jiems galimybę tai padaryti per socialines veiklas (dalijimasis žiniomis, mokymasis vieniems iš kitų, turinio kūrimas ir kt.).
- Pagerės partnerių organizacijų darbuotojų kompetencijos.
- Pagerės pagyvenusių žmonių fizinė ir psichologinė sveikata bei gerovė ir vystysis tarpregioninis bendradarbiavimas (Lietuva-Italija).



**Funded by
the European Union**

Šis kūrinys atspindi tik autorių nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.