

W m-cu lutym został rozstrzygnięty konkurs uwzględniony w programie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego „Wsparcie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”. Projekt pt.: „Aktywny Senior” zgłoszony przez zespół pracowników naukowo-dydaktycznych Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Zielonogórskiego znalazł się na liście 16 rekomendowanych do dofinansowania. Serdecznie gratulujemy. Projekt „Aktywny Senior” realizowany jest w sześciu UTW województwa lubuskiego (w tym w Szprotawskim UTW) według ujednoliconego harmonogramu zajęć. W siedzibach poszczególnych uniwersytetów będą zorganizowane wykłady, warsztaty, i konsultacje psychologiczne, zajęcia rekreacyjne oraz badania oceniające wybrane właściwości biologiczne słuchaczy. W ramach zajęć sportowo – rekreacyjnych będziemy się uczyć gry Boccia, do rehabilitacji włączymy Metodę Spiralnej Stabilizacji Kręgosłupa SM, nasi seniorzy 70+ (20 osób) dostaną krokomierze do realizacji programu „10 tysięcy kroków dziennie”. Proponowane zajęcia przyczynią się do podniesienia poziomu motywacji i wiary w skuteczność wpływu trybu życia na stan zdrowia i samopoczucia. Realizacja projektu stanie się też pomocna w pokonywaniu złych nawyków i bierności oraz rozwinie świadomość członków UTW w kierunku czerpania satysfakcji z aktywnego spędzania czasu i wysiłku fizycznego. A najważniejsze jest to, że cały czas jesteśmy razem. Słuchacze Szprotawskiego UTW dziękują władzom oraz kadrze naukowo dydaktycznej Uniwersytetu Zielonogórskiego - Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu za włączenie nas w realizację w/w programu.