

W lutym 2017 r. 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. Projekt „Aktywny Senior” realizowany jest w sześciu UTW województwa lubuskiego, 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 słuchacze będą się uczyć gry Boccia, do rehabilitacji włączą Metodę Spiralnej Stabilizacji Kręgosłupa SM, grupa seniorów 70+ dostanie krokomierze do realizacji programu „

10 tysięcy kroków

”. Wykonawcami części zajęć ruchowych będą studenci kierunku wychowanie fizyczne. Proponowane zajęcia przyczynią się do podniesienia poziomu motywacji i wiary w skuteczność wpływu trybu życia na stan zdrowia i samopoczucia. Partnerskie UTW ze środków projektu zostaną wyposażone w sprzęt umożliwiający samokontrolę kondycji seniorów i przeprowadzenie zajęć rekreacyjnych. Realizacja projektu stanie się też pomocna w pokonywaniu złych nawyków i bierności oraz rozwinięciu świadomości członków UTW w kierunku czerpania satysfakcji z prozdrowotnego i aktywnego spędzania czasu.