



**MOPR  
SUWAŁKI**

## **[RAZEM PO ZDROWE NAWYKI - profilaktyka uzależnień osób 60+](http://mopr.suwalki.pl/aktualnosc/aktualnosci/1205-razem-po-zdrowe-nawyki-profilaktyka-uzaleznien-osob-60)** **[\(<http://mopr.suwalki.pl/aktualnosc/aktualnosci/1205-razem-po-zdrowe-nawyki-profilaktyka-uzaleznien-osob-60>\)](http://mopr.suwalki.pl/aktualnosc/aktualnosci/1205-razem-po-zdrowe-nawyki-profilaktyka-uzaleznien-osob-60)**

*Dodane przez adm - śr., 11/12/2024 - 13:02*

### **Kategoria**

- [Aktualności \(<http://mopr.suwalki.pl/aktualnosci/aktualnosci>\)](http://mopr.suwalki.pl/aktualnosci/aktualnosci)

Klub Senior+ w Suwałkach działający w strukturze Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Suwałkach realizował w okresie maj – grudzień 2024 r. projekt p.n. " RAZEM PO ZDROWE NAWYKI - profilaktyka uzależnień osób 60+", w którym uczestniczyło 72 suwalskich seniorów.

Celem głównym projektu było podniesienie świadomości seniorów w zakresie profilaktyki uzależnień, zwrócenie uwagi na negatywne skutki nadużywania alkoholu przez osoby starsze, promowanie zdrowego stylu życia oraz wskazanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu bez alkoholu.

W ramach projektu zrealizowano:

- warsztaty edukacyjne z psychologiem
- warsztaty kulinarne - warsztaty zdrowego żywienia
- ćwiczenia wspierające zdrowie fizyczne i psychiczne - gimnastyka prozdrowotna
- międzypokoleniowy piknik zdrowia i aktywności pod hasłem TRZEŹWO, ZDROWO I SPORTOWO
- dwudniową wycieczkę po Suwalszczyźnie wraz z warsztatami arteterapii
- wspólne wyjście na kręgle
- potańcówkę andrzejkową pod hasłem ZOSTAW JUŻ TEN ALKOHOL I CHODŹ POTAŃCZYĆ

Zadanie zostało sfinansowane przez Miasto Suwałki ze środków programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych i narkomanii.



---

**Source URL:**

<http://mopr.suwalki.pl/aktualnosc/aktualnosci/1205-razem-po-zdrowe-nawyki-profilaktyka-uzaleznien-osob-60>