



Platforma Zdrowego Życia

PROJEKT: ZDROWYMI KROKAMI W PRZYSZŁOŚĆ

2023-2024



CEL PROJEKTU



Celem projektu „Zdrowymi krokami w przyszłość” jest promowanie zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego poprzez organizowanie wydarzeń edukacyjnych, warsztatów i zajęć, które koncentrują się na zdrowym odżywianiu, świadomości na temat szkodliwych substancji, wzmacnianiu pozycji młodzieży, zdrowym stylu życia oraz ekspresji artystycznej. Poprzez te inicjatywy projekt ma na celu zainspirowanie osób do wprowadzenia pozytywnych zmian w swoim życiu, już teraz tworząc zdrowszą i szczęśliwszą przyszłość dla siebie i swoich społeczności.



WYDARZENIA

1. Warsztat Zdrowia o Odżywianiu i Szkodliwych Substancjach

2. 1 Sekret 1 prawda: Targi Zdrowia na temat odżywiania i szkodliwych substancji

3. Dary Nadziei: warsztat ozdób choinkowych dla dzieci na Oddziale Hematologii i Onkologii

4: Zasmakuj świata: odkrywanie zdrowych tradycji kulinarnych

5: Sympozjum zdrowia psychicznego

6: Sztuka bez barier

WYDARZENIE 1



1. SEKRET: WARSZTAT ZDROWIA O ODŻYWIANIU I SZKODLIWYCH SUBSTANCJACH

Cel programu: "Warsztat Zdrowia" ma na celu inspirację młodych ludzi do rozważań nad związkami między naszymi wyborami żywieniowymi, świadomością na temat szkodliwych substancji a ogólnym samopoczuciem. To wydarzenie ma na celu ujawnienie często pomijanych lub źle zrozumianych aspektów naszego życia oraz ich wpływu na nasze zdrowie.

Rodzaj programu: Warsztat



1. SEKRET: WARSZTAT ZDROWIA O ODŻYWIANIU I SZKODLIWYCH SUBSTANCJACH



WYDARZENIE 2



2. 1 SEKRET 1 PRAWDA: TARGI ZDROWIA NA TEMAT ODŻYWIANIA I SZKODLIWYCH SUBSTANCJI

Cel programu: Targi Zdrowia to prowokująca młodych ludzi do myślenia eksploracja wzajemnych powiązań między naszymi wyborami żywieniowymi i świadomością na temat szkodliwych substancji a dobrym samopoczuciem. Ta pouczająca podróż ma na celu rzucenie światła na często pomijane lub źle rozumiane aspekty naszego żywienia i jego wpływu na nasze zdrowie. Zagłębiając się w ukryte prawdy otaczające te tematy, ta eksploracja ma na celu umożliwienie słuchaczom dowiedzenia się więcej o ich diecie, odżywiającej zarówno ich ciała, jak i umysły.

Rodzaj programu: Targi Zdrowia



2. 1 SEKRET 1 PRAWDA: TARGI ZDROWIA NA TEMAT ODŻYWIANIA I SZKODLIWYCH SUBSTANCJI



WYDARZENIE 3



DARY NADZIEI: WARSZTAT OZDÓB CHOINKOWYCH DLA DZIECI NA ODDZIALE HEMATOLOGII I ONKOLOGII

Cel programu: Celem programu jest dostarczenie radości dzieciom przebywającym w szpitalach w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Organizując warsztaty malowanie masek, postaramy się zapewnić dzieciom angażujące, pełne zabawy doświadczenie, pozwalając im wyrazić swoją kreatywność i wyobraźnię, jednocześnie szerząc świąteczną radość. Wydarzenie ma na celu stworzenie pozytywnego i podnoszącego na duchu środowiska dla dzieci, pomagając im na chwilę zapomnieć o ich trudnej sytuacji zdrowotnej i wspierając ich poczucie szczęścia i nadziei w okresie świątecznym.

Rodzaj programu: Warsztaty



DARY NADZIEI: WARSZTAT OZDÓB CHOINKOWYCH DLA DZIECI NA ODDZIALE HEMATOLOGII I ONKOLOGII



WYDARZENIE 4



ZASMAKUJ ŚWIATA: ODKRYWANIE ZDROWYCH TRADYCJI KULINARNYCH

Cel programu: Odkrywanie różnych tradycji kulinarnych z Polski i innych krajów, podkreślając ich wpływ na nasze zdrowie. Głównym celem programu jest edukacja i inspirowanie osób do korzystania z różnorodnych praktyk kulinarnych oraz dokonywania zdrowszych wyborów żywieniowych

Rodzaj programu: Warsztaty



ZASMAKUJ ŚWIATA: ODKRYWANIE ZDROWYCH TRADYCJI KULINARNYCH



WYDARZENIE 5



SYMPOZJUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Cel programu: Celem, Symposium zdrowia psychicznego” jest podnoszenie świadomości na temat zdrowia psychicznego dla jak najszerszego kręgu osób. Pragniemy stworzyć platformę wymiany wiedzy, otwartych dyskusji oraz współpracy w celu promowania zdrowia psychicznego i wsparcia dla osób dotkniętych różnego rodzaju trudnościami w tej materii.

Rodzaj programu: symposium



SYMPOZJUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO



15 MAY 2024

Mental Health Academy

Aula 5.63 UCS WUM

15 May 2024

12.30 - 17.00

Free Entrance



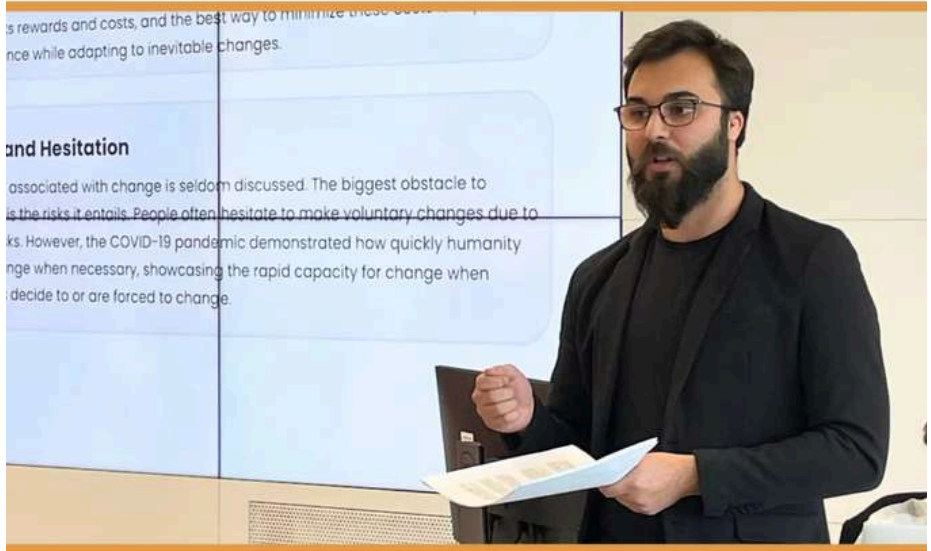
DUNAJ INSTITUTE DIALOGU



Wellbeing Theory

Dr. Eman Salama
CBT practitioner, trainer,
Authentic happiness and wellbeing
consultant,
TOT

MENTAL HEALTH ACAD



...s rewards and costs, and the best way to minimize those costs is to...
...nce while adapting to inevitable changes.

and Hesitation

...associated with change is seldom discussed. The biggest obstacle to...
...is the risks it entails. People often hesitate to make voluntary changes due to...
...ks. However, the COVID-19 pandemic demonstrated how quickly humanity...
...nge when necessary, showcasing the rapid capacity for change when...
...decide to or are forced to change.

MENTAL HEALTH ACAD



MENTAL HEALTH ACAD



Positivity

Keep in Touch

MENTAL HEALTH ACAD



Accomplishment People pursue achievement, competence, success, and mastery for its own sake, in a variety of domains, including the workplace, sports, games, hobbies, among others. People pursue accomplishment even when it does not necessarily lead to positive emotion, and...

MENTAL HEALTH ACAD



WYDARZENIE 6



SZTUKA BEZ BARIER

Cel programu: Celem warsztatów jest zwrócenie uwagi na terapeutyczne i ekspresyjne funkcje sztuki, która jest w stanie przekraczać wszelkie bariery. Chcemy potraktować sztukę jako kanał komunikacji, który w wyjątkowy sposób pozwala na wyrażenie naszego wewnętrznego świata, ale także umożliwia głębsze zrozumienie drugiego człowieka.

Rodzaj programu: warsztaty



SZTUKA BEZ BARIER: WARSZTAT MALARSKI DLA LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI



SZTUKA BEZ BARIER – WARSZTAT MALA



SZTUKA BEZ BARIER – WARSZTAT MALA



SZTUKA BEZ BARIER – WARSZTAT MALA



SZTUKA BEZ BARIER – WARSZTAT MALA



DZIĘKUJEMY!
