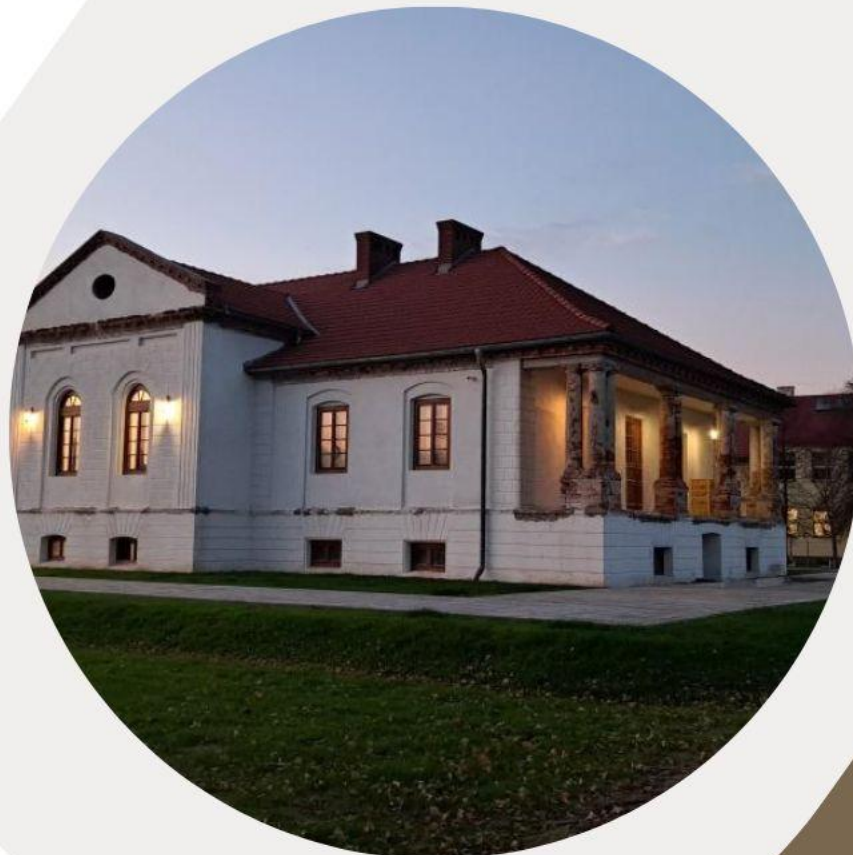


KONFERENCJA OTWIERAJĄCA

Zaleszański Uniwersytet Ludowy -
Resztówka, edycja 2





Oficjalne rozpoczęcie Konferencji



Prezentacja projektu

Stanisław Baska, koordynator

Oto cel dla naszego ZUL-a
i
Ośrodka Dziedzictwa Lokalnego
Resztówka

Aktywność
Lokalność
Dobrostan



I może za kolejne 5 lat 😊





„Resztówka” – dla tych co widzą więcej



Tworzymy historię

STAROSTWO STALOWOWOLSKI	
Powiatowy Ośrodek Dokumentacji i Geodezyjny ul. Bartolpolskiej w Stalowej Woli	
Województwo: 18 podkarpackie	Foaliat: 1818 stalowowski
Okręg: 181806_2 Zaleszany	Gmina: 181806_2 Zaleszany
Okręg: 181806_2.003 Kotowa Wola	Okręg: 181806_2.003 Kotowa Wola
Plan: 2000/21	Plan: 2000/21
Skala: 1:1000	Skala: 1:1000
Wzrost: nr. GN.IX.1.6642.286.2023	Wzrost: nr. GN.IX.1.6642.286.2023



STAROSTWO STALOWOWOLSKI	
Powiatowy Ośrodek Dokumentacji i Geodezyjny ul. Bartolpolskiej w Stalowej Woli	
Województwo: 18 podkarpackie	Foaliat: 1818 stalowowski
Okręg: 181806_2 Zaleszany	Gmina: 181806_2 Zaleszany
Okręg: 181806_2.003 Kotowa Wola	Okręg: 181806_2.003 Kotowa Wola
Plan: 2000/21	Plan: 2000/21
Skala: 1:1000	Skala: 1:1000
Wzrost: nr. GN.IX.1.6642.286.2023	Wzrost: nr. GN.IX.1.6642.286.2023



Zaleszański Uniwersytet Ludowy – Resztówka
to miejsce spotkań, warsztatów, konferencji, wymiany doświadczeń!



Promujemy formy kształcenia jak: e-learning, filmy edukacyjne, plany rozwojowe, wyjazdy studyjne czy doradztwo.

DLA - osób prywatnych, chcących podnosić swoje kompetencje, liderów, osób aktywnych, osób poszukujących swojej ścieżki życiowej, osób poszukujących hobby, osób szukających równowagi w życiu zawodowym i osobistym.

Oferta szkoleniowa składa się z 5. modułów, w których znajdują się tematy warsztatów:

#1 | „Aktywne kobiety”

#2 | „Pro-eko”

#3 | „Szkutnictwo
i tradycje”

#4 | "Medycyna
stylu życia"

#5 | "Rozwój poprzez
kompetencje społeczne"

**34 tematy
szkoleń**

| Dodatkowe korzyści

Osoby, które skorzystały z oferty szkoleniowej ZUL - Resztówka będą miały możliwość wzięcia udziału w:

- PRO - Programie Rozwoju Osobistego
- wyjazdach studyjnych
- otrzymanie dotacji na realizację projektu



**Wprowadzenie do metody
grundtvigiańskiej uczenia dorosłych;
Elwira Karbarz, zastępca koordynatora**

Nikolai
Frederik
Severin
Grundtvig



Grundtvig założył uniwersytet ludowy, mający na celu edukację młodzieży chłopskiej; wkrótce podobne placówki zaczęły powstawać na całym świecie, również w Polsce. Pisarz postulował też reformę słynnej Akademii w Sorø, która miała kształcić nie tylko uczonych, ale również zwykłych studentów, którzy swoją wiedzą przyczynialiby się do rozwoju społeczeństwa.

W swych kazaniach i pismach teologicznych występuje jako reformator kościoła w kierunku czystego protestantyzmu, opartego jedynie na Sakramentach i Biblii (tzw. „grundtvigianizm”). W swych przekonaniach politycznych dążył do narodowego odrodzenia Danii, do czego przyczynić się miał założony przez niego pierwszy uniwersytet ludowy. Zmuszony przez przeciwników do złożenia urzędu wikariusza w Kopenhadze, oddawał się przez resztę życia działalności literackiej.



- Grundtvig założył uniwersytet ludowy, mający na celu edukację młodzieży chłopskiej; wkrótce podobne placówki zaczęły powstawać na całym świecie, również w Polsce. Pisarz postulował też reformę słynnej Akademii w Sorø, która miała kształcić nie tylko uczonych, ale również zwykłych studentów, którzy swoją wiedzą przyczynialiby się do rozwoju społeczeństwa.
- W swych kazaniach i pismach teologicznych występuje jako reformator kościoła w kierunku czystego protestantyzmu, opartego jedynie na Sakramentach i Biblii (tzw. „grundtvigianizm”). W swych przekonaniach politycznych dążył do narodowego odrodzenia Danii, do czego przyczynić się miał założony przez niego pierwszy uniwersytet ludowy. Zmuszony przez przeciwników do złożenia urzędu wikariusza w Kopenhadze, oddawał się przez resztę życia działalności literackiej.



**ur. 8 IX 1783, Udby (Zelandia), zm. 2 IX
1872, Kopenhaga, duński pisarz,
pedagog i teolog; jeden z gł. (oprócz A.
Oehlenschlägera) przedstawicieli
romantyzmu w literaturze duńskiej;**



Uniwersytet ludowy, definicja

jest pozaformalną niepubliczną placówką edukacyjno-wychowawczą dla osób dorosłych (powyżej 18 roku życia), która:

- działa w środowiskach wiejskich lub małomiasteczkowych oraz tam, gdzie dostęp do innych form edukacji czy rozwoju jest utrudniony,
- świadczy usługi związane z niezawodową lub zawodową edukacją osób dorosłych,
- najczęściej posiada bazę internatową, a głównym celem jego działalności jest rozwój kapitału ludzkiego i społecznego przez podnoszenie kompetencji zarówno kluczowych (szczególnie społecznych i obywatelskich), jak i zawodowych oraz kształtowanie postaw obywatelskich w oparciu o grundvigiańską metodę dydaktyczną czerpiącą z tradycji i bogactwa kulturowego lokalnej społeczności.



UNIwersYTET LUDOWY ZAŁOŻENIA MINISTERIALNE

Rada Misiórow opracowała Program Wspierania Rozwoju Uniwersytetów Ludowych na lata 2020-2030, którego to wypracowanie wymusiła Komisja Europejska w 2001 r. Dzięki niemu powstają i są finansowane Uniwersytety Ludowe.



Uniwersytety ludowe są sprawdzoną historycznie i merytorycznie adekwatną formą podjęcia wielu istotnych wyzwań na polu edukacji dorosłych, kierują się bowiem następującymi zasadami i celami:

>>> sięgając do tradycji uniwersytetów ludowych w Danii oraz dziedzictwa uniwersytetów ludowych w Polsce, czyli folkehøjskoler Grundtviga, są one politycznie neutralne i zachowują programową autonomię,

>>> są sprawdzonym w historii ogniwem polityki oświatowej i społecznej, wzbogacają system oświaty w większości pozaformalnej (podejmują m.in. kompensacyjne formy edukacji i wychowania),

>>> edukują i wychowują dla wolności i demokracji, duchowego rozwoju człowieka, realizując jego potrzeby, uzdolnienia i pasje,

>>> ich program, oparty o pedagogikę wspólnoty, głębokie więzi międzyludzkie, a równocześnie o autonomię i wolność słuchacza w więzi ze środowiskami lokalnymi, sięga do źródeł kultury ludowej, pomaga odkrywać tożsamość „małej ojczyzny”, uwzględniając współczesne zainteresowania i potrzeby cywilizacyjne,

>>> wpisując się w reformy ustrojowe i gospodarcze pozwalają kształcić odważnych gospodarzy, menedżerów gospodarczych, ludzi zdolnych przewodzić środowiskom lokalnym, działaczy samorządowych, animatorów oświatowych i kulturalnych, twórców kultury i polityków,

>>> programy edukacyjne uniwersytetów ludowych są platformą dialogu rozmaitych nurtów oświaty, edukacji i wychowania, współdziałania z kościołami oraz ze stowarzyszeniami oświatowymi, kulturalnymi i innymi ruchami oraz organizacjami społecznymi czy jednostkami samorządu terytorialnego (np. bibliotekami, domami kultury itp.), które w swych programach podejmują działania zgodne z ideałami i tradycją uniwersytetów ludowych.



Głównym celem Programu Wspierania Rozwoju UL i naszego zaleszańskiego Uniwersytetu Ludowego jest rozwój edukacji dorosłych w formie grundtvigiańskich uniwersytetów ludowych tj. :

- umożliwiającym rozwój osobisty, zawodowy i zwiększenie aktywności obywatelskiej,
- wpływającym na rozwój społeczności lokalnych,
- oddanych zachowywaniu oraz przekazywaniu tradycji i dziedzictwa narodowego

Uniwersytety ludowe realizują swoje cele w oparciu o wartości takie jak:

- kultywowanie tradycji lokalnych, regionalnych, narodowych,
- pielęgnowanie humanistycznych wartości kultury europejskiej, takich jak poszanowanie godności osoby ludzkiej, wolności, demokracji, równości oraz empatii i wrażliwości na drugiego człowieka,
- uświadamianie i analizę wyzwań globalnych współczesnego świata, takich jak np. kryzys ekologiczny czy migracyjny, oraz budzenie postawy odpowiedzialności wobec przyszłych pokoleń i solidarności wobec innych narodów,
- wspieranie rozwoju osobistego i potencjału jednostek przy jednoczesnym budowaniu więzi społecznych (budowanie „wspólnoty uczącej się”).



Uniwersytety ludowe realizują swoje cele w oparciu o unikalne metody edukacji dorosłych wypracowane w trakcie ponad 150 letniej tradycji tych placówek (pierwsze uniwersytety ludowe powstały w Danii, Niemczech, Norwegii, Szwecji w połowie XIX wieku), oparte na tzw. pedagogii grundtvigiańskiej (od nazwiska ojca uniwersytetów ludowych M.F.S. Grundtviga).



Metody te polegają na:

- **holistycznym (całościowym) podejściu do uczenia się, rozwijania kompetencji kluczowych, a w szczególności kompetencji społecznych i obywatelskich (zdolności skutecznego i konstruktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym), ale też do inicjatywności i przedsiębiorczości (zdolności do wcielania pomysłów w czyn przez kreatywność, innowacyjność i podejmowanie wyzwań, umiejętności planowania i zarządzania projektami itp.) oraz rozbudzaniu świadomości i ekspresji kulturalnej – nawet jeśli proponowany kurs dotyczy konkretnego zawodu, jest on prowadzony w sposób uwzględniający różne obszary ludzkiej osobowości, różne rodzaje inteligencji, różne poziomy ludzkiego życia,**
- **partnerstwie nauczycieli i słuchaczy – uniwersytet ludowy jest demokratycznie zarządzaną wspólnotą nauczycieli i słuchaczy oraz żywym przykładem budowania wspólnoty przez konkretne formy, takie jak aktywny samorząd słuchaczy, gotowość do włączania słuchaczy w proces tworzenia programu, uwzględnianie w programie ich potrzeb i preferencji,**

- **wolności ideologicznej i politycznej, w tym wolności w formułowaniu i realizowaniu programu** – przestrzeń uniwersytetu ludowego jest wolna od indoktrynacji, opiera się na wolności słuchaczy w kształtowaniu własnego światopoglądu. Nauczyciel wspiera słuchacza w jego rozwoju, nie narzucając mu własnej wizji świata. Podstawową zasadą w tej formie uczenia się jest dialog uwzględniający szacunek do odmiennych poglądów, pochodzenia, wyznania, kultury,
- **nawiązaniu do najlepszych wzorów edukacji europejskiej sięgających sokratejskiej majeutyki** – wolność w kształceniu się w uniwersytecie ludowym wyraża się w braku obowiązkowych egzaminów w procesie uczenia się, zarówno przed rozpoczęciem nauki czy na jej zakończenie,
- **uczeniu się przez praktykę**, co oznacza, że w uniwersytetach ludowych działania praktyczne mają większe znaczenie niż zajęcia teoretyczne, dominują takie formy nauczania/uczenia się jak praca zespołowa, uczenie się przez działanie czy uczenie się przez przeżywanie (a w ramach tego ostatniego znaczące miejsce zajmuje ekspresja artystyczna. zwłaszcza historycznie związana z uniwersytetami ludowymi metoda budowania wspólnoty: wspólne śpiewanie, teatr itp.).



W procesie edukacji ważna jest relacja mistrz – student, gdzie uczący się uczestniczy w codziennej pracy mistrza słuchając jego wskazówek oraz dostaje do wykonania samodzielne zadania.



Istotnym elementem pedagogiki Grundtviga jest zwrócenie w procesie edukacyjnym uwagi na:

- umiejętność uczenia się,
- kompetencje społeczne i obywatelskie,
- inicjatywność i przedsiębiorczość,
- świadomość i ekspresję kulturalną.

Grundtvig podkreślał, że uniwersytet ludowy ma być „szkołą dla życia”, nie dla tytułów, dyplomów, egzaminów, nawet karier – ale właśnie dla życia, spełnionego, twórczego życia w społeczeństwie. Mówił o dwoistości natury człowieka, który z jednej strony walczy o własne istnienie, rozwijanie osobistej wolności, odkrywanie i pielęgnowanie talentów, a z drugiej strony potrzebuje innych ludzi, współdziałania, poczucia przynależności do wspólnoty.





Prezentacje poszczególnych bloków tematycznych Koordynatorzy merytoryczni

BLOK SZKOLENIOWY: EDUKACJ – ROZWÓJ POPRZEZ KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Koordynatorka merytoryczna:
Sylwia Czubat



„Edukacja - rozwój poprzez kompetencje społeczne”



- **Efektywne i asertywne komunikowanie się.**
- **Radzenie sobie ze stresem w pracy i w życiu osobistym.**
- **Motywacja – jak osiągnąć wyznaczone cele w pracy i w życiu osobistym.**
- **Organizacja, planowanie i zarządzanie projektami**
- **Jak osiągnąć równowagę w życiu osobistym i zawodowym.**
- **Komunikacja w Internecie**

„Edukacja - rozwój poprzez kompetencje społeczne”



Efektywne i asertywne komunikowanie się.

Celem warsztatu jest wsparcie rozwoju osobistego i potencjału uczestnika warsztatu oraz budowanie więzi społecznej poprzez efektywne i asertywne komunikowanie się. Celem warsztatów jest również rozwijanie kluczowych kompetencji społecznych i obywatelskich.

„Edukacja - rozwój poprzez kompetencje społeczne”



Radzenie sobie ze stresem w pracy i w życiu osobistym

Celem warsztatu jest przekazanie wiedzy i niezbędnych narzędzi umożliwiających świadome i dojrzałe zrozumienie siebie, swojej roli w pracy jak i w życiu osobistym. Celem warsztatów jest również wyposażenie kursanta w niezbędne narzędzie umożliwiające radzenie sobie ze stresem w stale zmieniającej się rzeczywistości społecznej.

„Edukacja - rozwój poprzez kompetencje społeczne”



Motywacja – jak osiągnąć wyznaczone cele w pracy i w życiu osobistym.

Celem warsztatu jest przekazanie wiedzy i niezbędnych narzędzi umożliwiających świadome i dojrzałe zrozumienie siebie, swojej roli w pracy jak i w życiu osobistym.

„Edukacja - rozwój poprzez kompetencje społeczne”



Organizacja, planowanie i zarządzanie projektami

Celem warsztatu jest rozwijanie kluczowych kompetencji społecznych i obywatelskich a w szczególności umiejętności organizacji, planowania i zarządzania projektami Celem warsztatów jest również rozwijanie inicjatywności przedsiębiorczości uczestników poprzez kreatywne i innowacyjne narzędzia.

„Edukacja - rozwój poprzez kompetencje społeczne”



Jak osiągnąć równowagę w życiu osobistym i zawodowym.

Celem warsztatu jest przekazanie wiedzy i niezbędnych narzędzi umożliwiających świadome i dojrzałe zrozumienie siebie, swojej roli w pracy jak i w życiu osobistym.

Warsztaty mają za zadanie przygotowanie kursanta do odpowiedniego funkcjonowania w stale zmieniającym się społeczeństwie poprzez umożliwienie uczestnikom świadomego i dojrzałego zrozumienia siebie i swojej roli w świecie.

„Edukacja - rozwój poprzez kompetencje społeczne”



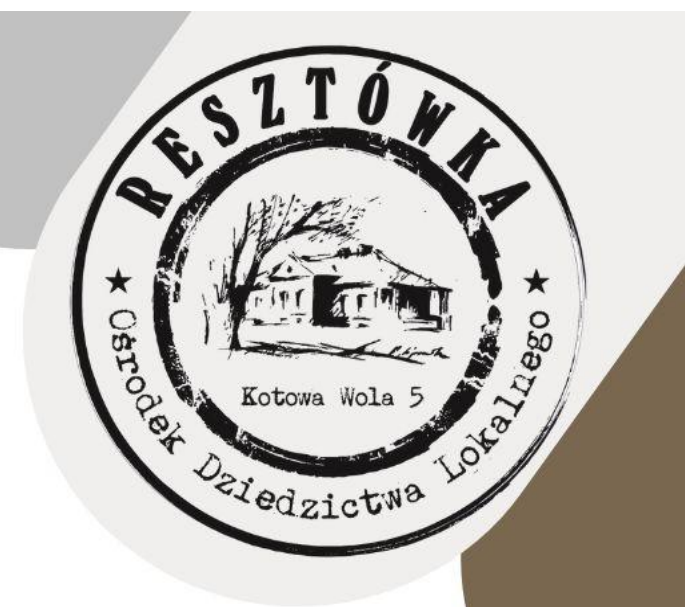
Komunikacja w Internecie

Celem warsztatu jest zwiększenie aktywności obywatelskiej poprzez zapoznanie z narzędziami do komunikacji w Internecie. Przekazanie wiedzy i niezbędnych narzędzi do komunikacji w Internecie umożliwiającą świadome i dojrzałe zrozumienie siebie, swojej roli w społeczeństwie.

BLOK SZKOLENIOWY: AKTYWNE KOBIETY PRO EKO

Koordynatorka merytoryczna:
Barbara Domin





Działania w ramach modułu Aktywne Kobiety są kierowane do kobiet wchodzących w szeregi 13 KGW i innych organizacji społecznych z terenu gminy, oraz pozostałych kobiet mieszkanek, seniorek nie tylko z terenu gminy ale i ościennych powiatów.

Typowym problemem, z którym borykają się KGW to: nieumiejętne kreowanie wizerunku i wzajemnej współpracy, braki w profesjonalizacji i ukierunkowaniu swoich działań. KGW nie są dopracowane wizerunkowo, marketingowo. Kursy zatem obejmować będą profesjonalizację działań KGW, jak również mają za zadanie rozwinąć czy też odkryć artystyczny potencjał poszczególnych uczestników podczas warsztatów rękodzielniczych, które są odpowiedzią na zgłaszane potrzeby mieszkańców.

Potrzeb, które KGW zgłaszają jest wiele, zarówno tych związanych z kompetencjami miękkimi jak i umiejętnościami "twardymi".

W tworzeniu działań UL i wspieraniu uczestników istotny jest rozwój osobistych umiejętności wykorzystywanych w życiu osobistym i zawodowym. Nabycie zdolności ułatwiających pracę w grupie, nawiązywania nowych kontaktów, rozwiązywania problemów, osiągnięcia celów.

Tematy proponowane w module mają rozwijać różnorodne umiejętności, które uczestnicy będą mogli bez problemu przekazać kolejnym mieszkańcom gminy.



Aktywne Kobiety



1. Wizerunek w sieci i branding- jak pisać aby przyciągnąć uwagę, zarządzanie swoim profilem, fanpage, oraz inne narzędzia pracy w sieci. Tworzenie wizerunku swojej marki, opracowanie Logo, gadżetów. Praca warsztatowa z poszczególnymi grupami. Szkolenie jest dla liderek organizacji kobiecych, których efektem będzie np. wypracowanie swoje logo, wzorów materiałów promocyjnych, gadżetów reklamowych.

2. Kurs carvingu I stopnia – tradycyjna metoda dekorowania potraw rzeźbami z warzyw i owoców. Nauka dekorowania, podczas której uczestnicy wykonują kompozycje z warzyw i owoców, poznają odpowiednie narzędzia do sztuki dekoracji, dobór i sposoby przechowywania surowców, oraz sposoby przechowywania gotowych produktów.

Kwiatowe szaleństwo- podstawowy kurs florystyczny, wykonanie dekoracji kościelnych, patriotycznych, bukietów i wiązanek okolicznościowych, przedłużenie życia kwiatom. Bloki tematyczne obejmować będą: podstawowy warsztat florystyczny, podstawy tworzenia kompozycji, projekt, trendy, materiał roślinny, podstawy i tworzenie kompozycji.



4. FITOdesign - komponowanie roślin domowych, ciekawe techniki aranżacji kwiatami, potrzeby roślin. Tematyka szkolenia obejmuje zagadnienia pielęgnacji roślin doniczkowych, nawożenia, ochrony, przesadzanie, stosowanie elementów drewnianych w aranżacjach z roślinami doniczkowymi, o doborze naczyń do kompozycji, do wnętrza.

5. Filcowanie wełny (szal, naszyjnik)- filcowanie na sucho to jedna z dwóch technik filcowania, która umożliwia stworzenie różnorodnych form przestrzennych. Formowanie wełny czesankowej za pomocą specjalnej igły, którą nakłuwamy wełnę, tworząc różnorodne wzory, kompozycje, technika umożliwia wykonywanie ozdób, figurek, biżuterii i dodatków.

6. Haft i makatka- Celem szkolenia jest doskonalenie umiejętności w zakresie stosowania zdobień techniką haftu krzyżkowego, gwiazdkowego i nie tylko. Podczas szkolenia uczestnicy nabędą podstawowych umiejętności wykonania lasowickich makatek.

7. Lukrowanie, dekorowanie słodkości – celem szkolenia będzie nauka dekoracji wyrobów cukierniczych lukrem, kremem jak i masą cukrową.





• „Edukacja pro-eko”

„Edukacja pro-eko” -Edukacja w obszarach ekologii i swojego środowiska. Podjęcie tematyki związanej z trendem zero waste (w Dosłownym tłumaczeniu „brak śmieci” lub „brak marnowania”) jako stylu życia, w którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska. Zero waste obejmuje wiele zagadnień.

Eko edukacja to również naturalne sposoby leczenia, naturalne kosmetyki. Warsztaty praktyczne z zakresu ziołolecznictwa i wykorzystania roślin w życiu, produkcji naturalnych kosmetyków, przeznaczenia i produkcji domowej (kremów, balsamów, mleczka, płynów micelarnych, toników itp.).

Medycyna naturalna jest znana i używana od pokoleń. Każdego dnia odkrywana jest nowa Rola ziół i ich właściwości. Faktem jest to, że dobrze dobrane potrafią przyczynić się do zmniejszenia naszego problemu lub całkowitego jego rozwiązania.

Na podstawie dostępnych badań można stwierdzić, że w zakresie edukacji ekologicznej jest jeszcze dużo do zrobienia. Edukacja ekologiczna i świadomość ekologiczna są tylko początkiem, choć bardzo ważnym, do zmiany postaw i przyzwyczajień na te przyjazne środowisku i zdrowiu.

Edukacja ekologiczna powinna być prowadzona na każdym szczeblu kształcenia nie tylko dzieci i młodzieży, należy również edukować osoby dorosłe o czym niejednokrotnie się zapomina. Warto jednak podkreślić, iż zauważa się powrót do naturalnych sposobów leczenia, dbania o swoje zdrowie i styl życia. Temat zdrowotny był już poruszany w podczas realizowanego szkolenia ZUL w 2022 r. Warsztaty i wykład z ziołarstwa, olejków eterycznych, pn. Boża apteczka w ogrodzie cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem kobiet, co



- 1. Art Recykling – nadawanie używanym, starym, zniszczonym przedmiotom, śmieciom drugiego życia, a także zupełne zmienianie ich przeznaczenia.

Doskonale znany nam przedmiot może – stać się pięknym nowym przedmiotem.

Np. puszka stanie się przybornikiem a stary T-shirt torbą na zakupy.

- 2. Zero waste a gotowanie – coś z niczego. Zero -waste. Sposoby i przepisy na gotowanie z resztek, mądre gospodarowanie jedzeniem i produktami, wykorzystanie i przechowywanie żywności. Celem szkolenia jest również przedstawienie stylu życia - zero waste jako założeniu maksymalnego redukcji ilości wytwarzanych produkowanych odpadów, racjonalnych decyzji zakupowych, niemarnowania żywności, a także, wykorzystywania resztek, surowców i możliwości tkwiących w pozornych odpadach.



- 3. Warsztaty tworzenia "woskowijek" - Celem szkolenia jest nabycie umiejętności w tworzeniu woskowijek - naturalnych opakowań wielokrotnego użytku, które wyróżnić mogą się nie tylko ekologicznym podejściem, właściwościami antybakteryjnymi i praktycznością, ale również ciekawym designem. Eko-alternatywa dla folii spożywczych i jednorazowych pojemników
- 4. Zioła i kwiaty w codziennej diecie - właściwości zdrowotne, zioła jako suplement diety, zioła w wierzeniach i tradycji ludowej, jak zbierać, suszyć i przechowywać zioła, jak wyciągnąć moc z roślin - zasady sporządzania maceratów, kalendarz zielarza czyli co i kiedy zbieramy, jak sobie nie zaszkodzić.



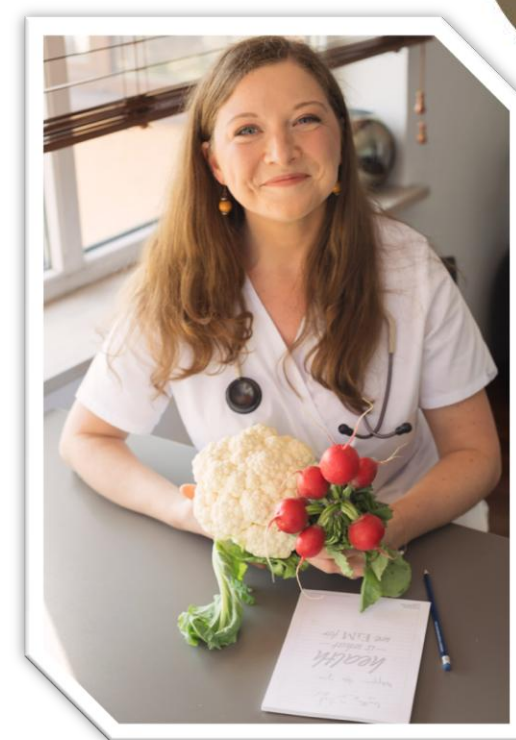


BLOK SZKOLENIOWY: MEDYCYNA STYLU ŻYCIA – JAK DBAĆ O ZDROWIE W XXI WIEKU?

Koordynatorka merytoryczna:
lek. Alicja Baska



CENTRUM MEDYCZNE
KSZTAŁCENIA
PODYPLOMOWEGO



POTRZEBA

70%

spośród wszystkich zgonów
na świecie spowodowanych jest
chorobami zależnymi od stylu życia

>60%

nadwaga/
otyłość

>60%

dyslipidemia

>25%

nadciśnienie
tętnicze

>9%

cukrzyca

SZANSA



ZDROWY STYL ŻYCIA

zdrowa dieta | regularna aktywność fizyczna |
prawidłowa masa ciała | umiarkowane spożycie
alkoholu | niepalenie wyrobów tytoniowych

12-14 lat

dłuższe
życie

96%

mniej przypadków
cukrzycy

81%

mniej przypadków
zawałów serca

36%

mniej przypadków
nowotworów

"Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population", Yanping Li, An Pan et al, *Circulation*. 2018

"Findings from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Potsdam Study", Ford ES, Bergmann MM et al, *Arch Intern Med*, 2009

medycyna stylu życia

to dziedzina medycyny, która w oparciu o dowody naukowe wykorzystuje kompleksowe zmiany codziennych zachowań w celu zapobiegania chorobom, odwracania ich skutków oraz wspierania procesu leczenia.

ODPOWIEDŹ

FILARY medycyny stylu życia



ZDROWE
ODŻYWIANIE



HIGIENA
SNU



AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA



REGULACJA
STRESU



RELACJE
MIĘDZYŁUDZKIE



UNIKANIE
UŻYWEK

BLOK SZKOLENIOWY: MEDYCYNA STYLU ŻYCIA – JAK DBAĆ O ZDROWIE W XXI WIEKU?

- **dwie** minikonferencje:

- 1) inauguracyjna:

„Jak dożyć stu lat? Sekrety długowieczności”

- 2) podsumowująca:

„ABC zdrowia”



BLOK SZKOLENIOWY: MEDYCYNA STYLU ŻYCIA – JAK DBAĆ O ZDROWIE W XXI WIEKU?

• 7 warsztatów:

- 1) Medycyna kulinarna – zdrowe odżywianie w praktyce
- 2) Recepta na ruch
- 3) Sen – zapomniany filar zdrowia
- 4) Warsztaty rzucania palenia
- 5) Techniki regulacji stresu [online]
- 6) Krok po kroku do zdrowia – budowanie zdrowych nawyków



BLOK SZKOLENIOWY: MEDYCYNA STYLU ŻYCIA – JAK DBAĆ O ZDROWIE W XXI WIEKU?



Prowadzący:

interdyscyplinarny zespół: lekarz, dietetyk, fizjoterapeuta

BLOK SZKOLENIOWY: MEDYCYNA STYLU ŻYCIA – JAK DBAĆ O ZDROWIE W XXI WIEKU?



Cele:

- poszerzenie wiedzy na temat czynników kształtujących zdrowie oraz profilaktyki;
- przeprowadzenie autoanalizy stanu zdrowia uczestników, zidentyfikowanie potrzeb, barier i priorytetowych obszarów działania;
- poszerzenie kompetencji w zakresie świadomego dbania o zdrowie;
- budowanie motywacji do zmiany zachowań zdrowotnych oraz poczucia własnej skuteczności;
- zmiana nawyków (i jej utrwalenie) w obszarze różnych komponentów stylu życia, m.in. sposobu odżywiania, aktywności fizycznej, dbania o sen i regulacji stresu;
- integracja i budowanie wsparcia społecznego wokół dbania o zdrowie – tworzenie kultury zdrowia

BLOK SZKOLENIOWY: SZKUTNICTWO I TRADYCJA

Koordynator merytoryczny:
Marek Bażant

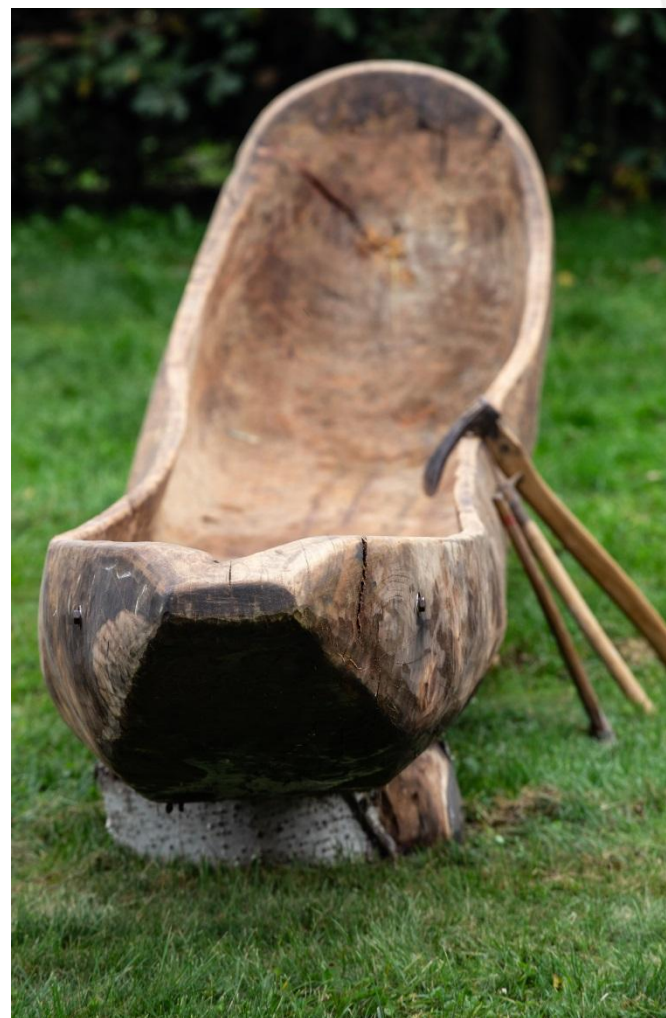


Tradycyjne zawody

1. Produkcja dziegciu
2. Tradycyjne szkutnictwo
3. Dychtowanie łodzi
4. Produkcja Świec z wosku pszczelego
5. Renowator mebli
6. Konserwacja drewna (łodzi) naturalnymi metodami
7. Budowa kłody bartnej
8. Wykonywanie mebli z wykorzystaniem żywic epoksydowych



**Produkcja dziegiu
Tradycyjne szkutnictwo
Dychtowanie łodzi**



Produkcja Świec z wosku pszczelego Konserwacja drewna naturalnymi metodami



Budowa kłody bartnej

Wykonywanie mebli z wykorzystaniem żywic epoksydowych





„JAK LEPIEJ ZREALIZOWAĆ PROJEKT” - PRACA W GRUPACH

Prezentacja „dobrej praktyki” - doświadczenia Sandomierskiego Szlaku Jabłkowego we współpracy międzysektorowej





Dziękujemy za udział w konferencji.