

Projekt „Budujemy Odporność Społeczeństwa Aktywnego”

Serdecznie zapraszamy do udziału w projekcie współpracy pn. „Budujemy Odporność Społeczeństwa Aktywnego”, akronim BOSA, realizowanego przez LGD LYSKOR, LGD Partnerstwo dla Rozwoju oraz LGD Płaskowyż Dobrej Ziemi. Polega on na realizacji cyklu spotkań i wydarzeń o charakterze sportowo-rekreacyjnym, mającym na celu promocję zdrowego trybu życia, co przekłada się na budowę odporności. Szczególnie w obecnej sytuacji pandemii, jak i profilaktycznie na przyszłość chcemy zwrócić uwagę na zwiększenie odporności naszego organizmu, którą osłabiają m.in. zła dieta, brak badań, stres, problemy ze snem, brak ruchu itp. Niniejszy projekt odpowiada na te problemy.

Termin realizacji projektu: maj – październik 2021 r.

Projekt zakłada:

1. Spotkania ze specjalistami: dietetykiem, kosmetologiem, zielarzem, onkologiem, neurologiem, endokrynologiem, specjalistą od suplementacji, specjalistą ds. masażu leczniczego (drenaż limfatyczny),
2. Warsztaty zdrowego żywienia: kiszzenia żywności, domowego wędzenia, wyrobu serów, zajęcia sportowe: pilates, fitness, motoryka, „zdrowy kręgosłup” + stretching, nordic walking,
3. Dzień Zdrowia – w programie m.in.:
 - badania profilaktyczne,
 - zajęcia sportowo-rekreacyjne: nordic walking, zajęcia fitness, koncert gongów i mis tybetańskich,
 - analiza składu masy ciała,
 - pokazowe zawody cross-fit.
4. Dla najbardziej aktywnych uczestników powyższych spotkań - dwudniowy wyjazd rekreacyjno-integracyjny – w programie m.in. spływ kajakowo-pontonowy, wycieczka trekkingowa w Góry Stołowe.

Informacje dotyczące poszczególnych działań w projekcie będą podawane na bieżąco na naszej stronie internetowej oraz na Facebooku.

Udział w projekcie jest bezpłatny.

Zgłoszenia oraz więcej informacji w biurze Stowarzyszenia LYSKOR pod nr tel. 324407601 lub mailowo na adres biuro@lyskor.pl.