

Projekt Aktywny EKO Senior



Projekt Aktywny EKO Senior jest skierowany do grupy mieszkańców 60+ w Gminie Tychowo.

Projekt Aktywny EKO Senior ma sprawić, aby seniorzy posiadli wiedzę w zakresie twórczego wykorzystywania materiałów już raz wykorzystanych tzw. Zero Waste, zdrowego odżywiania się, zdrowego stylu życia, upcyklingu, jak być świadomym konsumentem, jak oszczędzać energię i wodę. Chcemy wyciągnąć seniorów z kanap i odzwyczaić od przysłowiowego podjadania ciasteczek i oglądania seriali. Przeprowadzimy warsztaty z plecenia z wikliny, warsztaty wytwarzania ozdób z recyklingu, spotkania z dietetykiem na temat zdrowego odżywiania, warsztaty szycia toreb wielokrotnego użytku, ćwiczenia rozciągająco-relaksacyjne, wyjazd na spacer z kijkami nordig walking nad morze, pogadanka jak oszczędzać energię elektryczną i wodę, warsztaty zdrowego gotowania połączone z degustacją. W miejscu często odwiedzanym przez seniorów - teren przed GOK, gdzie jest miejsce spotkań w okresie wiosna-lato, założymy łąkę kwiatną i rabatę kwiatową, o którą będą sami dbać.