

Zdrowie, wiedza i aktywność mieszkańców – realizujemy nowy projekt

**„Budowanie kompetencji zdrowotnych mieszkańców gminy Grodzisk
Mazowiecki i Nadarzyn”**

**Zadanie finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w
ramach Budżetu Obywatelskiego Mazowsza**

Centrum Medyczne Nadarzyn – Samodzielny Publiczny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej rozpoczyna realizację projektu z zakresu zdrowia publicznego, którego celem jest wzmacnianie wiedzy, świadomości i kompetencji zdrowotnych mieszkańców oraz promowanie zdrowego stylu życia.

Projekt jest dofinansowany przez Województwo Mazowieckie w ramach 6. edycji Budżetu Obywatelskiego Województwa Mazowieckiego.

- Realizacja projektu: do 14 grudnia 2026 r.
- Obszar realizacji: gmina Grodzisk Mazowiecki i gmina Nadarzyn

Co przygotowaliśmy?

Projekt obejmuje działania skierowane do uczniów i seniorów.

Dla uczniów – wiedza i profilaktyka

W szkołach obu gmin odbędzie się 80 lekcji profilaktycznych dotyczących m.in.:

- przeciwdziałania otyłości,
- zdrowego stylu życia,
- szkodliwości alkoholu, tytoniu i e-papierosów,
- zagrożeń związanych ze stosowaniem substancji psychoaktywnych.

Zaplanowano również 2 otwarte sesje Q&A online z ekspertami zdrowia publicznego.

Dla seniorów – aktywność i dobre samopoczucie

Seniorzy będą mogli skorzystać z bezpłatnych zajęć Tai-Chi.

Zaplanowano:

- 6 cykli zajęć – po 3 w każdej gminie,

- łącznie 144 spotkania,
- zajęcia w świetlicach wiejskich i obiektach gminnych.

Dlaczego realizujemy ten projekt?

Chcemy wspierać mieszkańców w świadomym dbaniu o zdrowie – zarówno poprzez edukację i profilaktykę wśród młodzieży, jak i aktywność fizyczną oraz troskę o dobrostan seniorów.

Nasz cel

Większa wiedza zdrowotna młodzieży oraz lepsza sprawność fizyczna i dobrostan psychiczny seniorów.

Współpraca

Projekt realizujemy we współpracy z:

- **Gminnym Zespołem Oświatowym Gminy Nadarzyn,**
- **Biurem Oświaty Gminy Grodzisk Mazowiecki,**
- **Fundacją Promocja Zdrowia prof. W.A. Zatońskiego.**

Kontakt w sprawie projektu:

Angelika Nieszala

e-mail: anieszala@cmnadarzyn.pl

tel. 22 739 48 40