



Projekt „BePreSel – Lepsze przygotowanie seniorów do życia w zdrowiu”

(ang. "A better Preparation For Senior Life")

nr umowy: KA204-2017-012

Projekt BEPRESEL – Lepsze przygotowanie seniorów do życia w zdrowiu (ang. „*A BEtter Preparation for SENior Life*”), finansowany przez Unię Europejską dobiega końca. Projekt był realizowany we współpracy 5 ośrodków naukowych i szkoleniowych z 4 krajów partnerskich: Danii, Polski, Włoch i Słowenii. W jego ramach opracowano i pilotażowo wdrożono program szkoleniowy, którego celem było poszerzenie wiedzy seniorów o procesach starzenia się i lepsze ich przygotowanie do życia w zdrowiu. W sumie, ponad 100 seniorów z Polski, Danii, Słowenii i Włoch uczestniczyło w zorganizowanych przez nas kursach. Każdy z nich miał także możliwość uzyskania pomiaru i skonsultowania swoich wyników w następujących obszarach:

1. Ogólna sprawność/wytrzymałość
2. Siła mięśni ramienia i ręki
3. Siła mięśni ręki
4. Podstawowa przemiana materii
5. Ciśnienie tętnicze
6. BMI (Body Mass Index)
7. Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej i wody w organizmie
8. Obwód pasa i bioder



Program szkolenia będzie dostępny online na stronie internetowej projektu. Więcej informacji podamy w naszym następnym biuletynie BEPRESEL nr 4.

Wyniki projektu nie pozostawiają wątpliwości, że:

- Wśród seniorów istnieje luka w wiedzy na temat procesu starzenia się, która musi zostać wypełniona.
- Seniorzy pozytywnie reagują na informacje naukowe dotyczące starzenia się.
- Istnieje potrzeba wprowadzania prostych metod, które pozwolą seniorom zatrzymać proces starzenia się lub nawet poprawić sprawność i wydolność organizmu w starszym wieku.

BIULETYN NR 4 POJAWI SIĘ WKRÓTCE.

Strona internetowa projektu dostępna jest pod adresem: www.bepresel.eu



Partnerzy projektu:

1. SOSUAARHUS AARHUS SOCIAL AND HEALTH CARE COLLEGE (AARHUS – DANIA)
2. UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI COLLEGIUM MEDICUM (KRAKÓW – POLSKA)
3. UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ DEL FVG (UDINE – WŁOCHY)
4. LJUDSKA UNIVERZA PTUJ (PTUJ – SŁOWENIA)
5. AOF SKANDERBORG AFTENSKOLE (SKANDERBORG – DANIA)

Polska strona poświęcona projektowi: <http://www.epi.wl.cm.uj.edu.pl/nauka/BePreSel>



Niniejszy projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie poglądy autora, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.