

ПРОЕКТ WHOLE – Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers



WHOLE

**БЛАГОДЕНСТВИЕ
И ИЗБОР НА
ЗДРАВΟΣЛОВЕН
ЖИВОТ ЗА ВЪЗРАСТНИ
ХОРА И ПОЛАГАЩИТЕ
ЗА ТЯХ ГРИЖИ**



Erasmus+

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейския Съюз.

Тази публикация отразява единствено гледната точка на автора и нито Комисията, нито Националната Агенция могат да бъдат отговорни за каквото и да било използване на информацията, съдържаща се в нея.

Програма Еразмус+
проект № 2015-1-DE02-KA204-002418
Наименование на проекта: (WHOLE) „Благодеяние и избор на здравословен живот за възрастни хора и полагащите за тях грижи“

Проект **WHOLE - Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers**, № 2015-1-DE02-KA204-002418, финансиран по програма ЕРАЗМУС+ на ЕК е международен научно-изследователски проект. Проектният консорциум, състоящ се от организации от Германия, Ирландия, Гърция, Австрия, България и Израел, работи с голям интерес и старание за постигане на поставените цели и достигане на крайните резултати, заложен в проектното предложение. Въз основа на направените във всички страни проучвания на тема здравословно хранене и физическа активност на хора в напреднала възраст, налични обучителни мерки за формални и неформални болногледачи, търсена от двете целеви групи информация и желания за бъдещи мерки в споменатите области, бяха разработени два модула – Здравословно хранене и Физическа активност, специално адаптирани за тях. Модул **Здравословно хранене** съдържа съвети в тази област, базирани на най-често срещаните заболявания на хора в напреднала възраст, а модул **Физическа активност** предлага над 280 упражнения, полезни както за хората, ползващи, така и за тези, полагащи специализирани грижи. Проектният консорциум създаде уебстраница и обучителна онлайн-платформа, на която може да бъдат намерени на свободен достъп горепосочените материали. Те са забавни, лесни за използване и много полезни за

подобряване на физическата кондиция както на хората в напреднала възраст, така и за намаляване на стреса от работата и подобряване на настроението на хората, полагащи грижи за тях.

Създадената онлайн платформа, безпроблемното комбиниране на програми за здравословно хранене и физическа активност, подходящи както за хора в напреднала възраст, така и за техните болногледачи може да намерят място и да бъдат прилагани като добър учебен инструмент в различни обучителни програми.

Повече за проекта, можете да видите тук:

<https://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/bg/category/projekt/>