



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Curs Minte echilibrată în corp viguros - Tematici Digitale și Ecologice (30 ore)

Obiectivele Cursului

- Promovarea sănătății fizice și mentale prin tehnologie și practici sustenabile.
- Creșterea conștientizării asupra importanței unui stil de viață echilibrat și ecologic.
- Furnizarea de resurse digitale și activități ecologice pentru bunăstarea generală.

Planificarea Cursului

1. Formarea unei Echipe de Organizare
 - Recrutarea voluntarilor și specialiștilor (medici, nutriționiști, psihologi, antrenori de fitness).
 - Stabilirea rolurilor și responsabilităților fiecărui membru al echipei.
2. Stabilirea unui Buget și a Resurselor
 - Identificarea surselor de finanțare (sponsorizări, donații, fonduri guvernamentale).
 - Achiziționarea materialelor necesare (echipamente de fitness, materiale educative, resurse pentru workshop-uri).

~ Programul Activităților ~

Tema 1: Lansarea Cursului

- Eveniment de Deschidere: Prezentarea obiectivelor Cursului, a echipei de organizare și a programului.
- Discursuri Motivaționale: Invitați experți în sănătate mentală și fizică să vorbească despre importanța unui stil de viață echilibrat.

Tema 2: Sănătate Fizică

- Clase de Fitness în Aer Liber: Sesiuni de yoga, pilates, aerobic sau antrenamente funcționale.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

- Workshop de Nutriție: Prezentări despre alimentația sănătoasă și planificarea meselor echilibrate.
- Concursuri Sportive: Organizarea de competiții de alergare, ciclism sau alte sporturi pentru toate vârstele.

Tema 3: Sănătate Mentală

- Atelier de Mindfulness și Meditație: Sesiuni ghidate pentru reducerea stresului și îmbunătățirea concentrării.
- Workshop despre Gestionarea Stresului: Tehnici și strategii pentru a face față stresului cotidian.
- Grupuri de Suport și Discuții: Crearea unor grupuri unde participanții pot împărtăși experiențele lor și pot primi sfaturi.

Tema 4: Activități Comunitare

- Voluntariat: Organizarea de activități comunitare cum ar fi curățenia parcurilor, plantarea de copaci sau ajutorul în centrele locale.
- Workshop despre Importanța Comunității: Discuții despre cum relațiile sociale și implicarea comunitară contribuie la sănătatea mentală și fizică.

Tema 5: Activități pentru Familie

- Jocuri și Activități pentru Copii: Organizarea de jocuri educative și fizice pentru copii.
- Clase de Gătit pentru Familii: Sesiuni de gătit sănătos unde familiile învață să pregătească mese nutritive împreună.
- Activități de Relaxare în Familie: Sesiuni de yoga pentru copii și părinți, plimbări în natură.

Promovare și Implicare

- Campanie de Informare
 - Utilizarea rețelelor sociale, afișelor, pliante și site-ului web al comunității pentru a promova proiectul.
 - Informarea presei locale și colaborarea cu bloggeri și influenceri în domeniul sănătății.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

○ Parteneriate și Colaborări

- Colaborarea cu școli, spitale, clinici, centre de fitness și alte organizații relevante.
- Implicarea companiilor locale pentru sponsorizări și resurse.

Evaluare și Îmbunătățire

▪ Colectarea Feedback-ului

- Distribuirea chestionarelor de feedback pentru participanți.
- Organizarea unei sesiuni de evaluare cu echipa de organizare.

▪ Raport Final

- Redactarea unui raport final cu concluziile, lecțiile învățate și recomandările pentru viitoarele ediții ale Cursului .
- Publicarea rezultatelor și a impactului Cursului asupra comunității.

Logistica și Siguranța

❖ Managementul Evenimentelor

- Stabilirea unui orar clar pentru toate activitățile.
- Asigurarea locațiilor adecvate pentru fiecare activitate.

❖ Siguranța Participanților

- Prezența personalului medical la evenimentele de fitness și sport.
- Asigurarea măsurilor de siguranță și a echipamentelor necesare pentru activitățile fizice.

Prin implementarea acestui proiect, „Minte sănătoasă în corp sănătos” va putea promova un stil de viață echilibrat, îmbunătățind atât sănătatea mentală, cât și pe cea fizică a membrilor comunității.