

Program Metropolii Poznań dla osób z nadwagą i otyłością

Wystartował nabór do „Odważ się na zdrowie” – projektu dla osób z nadwagą i otyłością.

Uczestnicy mogą liczyć na bezpłatne półroczne wsparcie dietetyka, trenera i psychologa. Projekt skierowany jest do mieszkańców Metropolii Poznań.

Nabór uczestników, którzy chcą podjąć walkę z nadwagą i otyłością, będzie ciągły. Pierwszych sto osób już zostało zakwalifikowanych i zaczęły się konsultacje z dietetykami. Właśnie spotkanie ze specjalistą żywienia jest początkiem działań zmierzających do obniżenia masy ciała, bo z takim założeniem mieszkańcy Metropolii trafiają do „Odważ się na zdrowie”. Oprócz spotkań z dietetykiem uczestnicy będą brali udział w ćwiczeniach ułatwiających dbanie o swoje ciało. Zakwalifikowanym osobom pomoże też psycholog, który podpowie jak zbudować systematyczność i wytrwać w diecie.

O zakwalifikowanie do projektu mogą starać się osoby, które mieszkają lub pracują na terenie jednego z samorządów należących do stowarzyszenia Metropolia Poznań, czyli w mieście Poznań, powiecie poznańskim, gminie Oborniki, Skoki, Szamotuły lub Śrem. Kandydat musi mieć ukończone 45 lat i być przed 60. (w przypadku kobiet) lub 65. (mężczyźni) urodzinami. Zakwalifikowane zostaną osoby, których BMI (indeks masy ciała) mieści się między 25 a 35 (co odpowiada nadwadze lub otyłości I. stopnia), nie mają zdiagnozowanej cukrzycy oraz wykazują wysoką motywację do podjęcia działań.

Poziom BMI (ang. Body Mass Index – indeks masy ciała) pomogą wyliczyć pracownicy Metropolii. Wskaźnik jest kalkulowany według wzoru $BMI = \text{masa ciała} : (\text{wzrost})^2$, gdzie masa ciała jest wyrażona w kilogramach (np. 62,5), a wzrost w metrach (np. 1,67). Według Światowej Organizacji Zdrowia dla osób dorosłych BMI jest określone jako prawidłowe przy poziomie pomiędzy 18,5 a 24,99. BMI od 25 do 29,99 wskazuje na nadwagę. Natomiast otyłość jest definiowana przy BMI przynajmniej 30 (otyłość I stopnia – 30-34,99, II stopnia – 35-39,99, III stopnia – równe 40 i wyższe).

Zainteresowanie udziałem w projekcie można zgłaszać pocztą elektroniczną. Mail na adres

odwazsie@metropoliapoznan.pl powinien zawierać następujące dane: gmina zamieszkania lub pracy, wiek, wzrost, masa ciała, obwód w pasie oraz ewentualna informacja o zdiagnozowanej chorobie cukrzycowej.

Stowarzyszenie Metropolia Poznań informacji o projekcie udziela również pod numerem telefonu 530 811 000, a założenia „Odważ się na zdrowie” można znaleźć na stronie www.metropoliapoznan.pl Projekt będzie realizowany do 2022 roku.

Autorem regionalnego programu zdrowotnego „Odważ się na zdrowie – program metaboliczny dla mieszkańców Wielkopolski” jest Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego. W odpowiedzi na program, Stowarzyszenie Metropolia Poznań realizuje projekt „Kompleksowe działania zapobiegające nadwadze i otyłości w Metropolii Poznań”. Projekt finansowany jest z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Działania 6.6, Poddziałania 6.6.1 Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020. Stowarzyszenie Metropolia Poznań na realizację projektu pozyskało 4 464 395,94 zł.

ODWAŻ
się
na
ZDROWIE

POZnań*
metropolia

