



RECETAS

Věděli jste, že osamělost zkracuje délku produktivního života a její negativní dopad na zdraví může být **rovnatelný s kouřením** nebo obezitou? Ukazuje se, že nechtěná samota dopadá především na starší lidi. Situaci mohou dle odborníků zlepšit společenské aktivity a pobyt v přírodě.

- Jste žena nebo muž ve věku nad 65 let?
- Pociťujete někdy osamělost? / Máte zkušenost s pocitem osamělosti?
- Dopravíte se samostatně na určené místo v Praze?

Připojte se k projektu realizovaném Centrem pro výzkum dlouhověkosti a dlouhodobé péče při Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy.





Co vás čeká?

- nabídka aktivit v přírodě na území Prahy
- vstupní, průběžné a závěrečné odborné hodnocení
- vše bezplatně



Kdy?

- 1x týdně po dobu tří měsíců až jednoho roku
- přihlašte se nám kdykoliv od srpna 2023 do konce února 2024



Přínos pro Vás:

- zlepšení psychické a i fyzické kondice
- příležitost k navázání nových kontaktů
- získání jednoduchých doporučení jak žít zdravě a cítit se lépe

Přihlaste se jednoduše na e-mail recetas.praha@seznam.cz

nebo vytočte číslo **776 630 431**

Těšíme se na spolupráci s Vámi!

Za tým RECETAS

doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

Iva Holmerová!



www.recetasproject.eu