

Podpora mladých lidí ke zdravějšímu životnímu stylu

15.11.2025 - | Fakulta tělesné výchovy a sportu UK

Projekt Erasmus+ BALANCE pomáhá mladým lidem osvojovat si zdravější a vyváženější životní návyky.

Naše fakulta jako koordinátor projektu spojuje osm partnerů ze šesti zemí EU a zapojuje také ukrajinskou Dnipro Univerzitu. Zástupci ukrajinského partnera v listopadu zavítali k nám na fakultu. Diskutovali jsme mimo jiné o tom, jak mohou i malé každodenní volby vést k dlouhodobým pozitivním změnám. Projekt BALANCE je jedinečný tím, že jeho cílem nejsou teoretické popisy zdravých životních návyků, ale vytváření prostoru pro praktický rozvoj schopností a dovedností mladých lidí. Reaguje na aktuální výzvy mladých lidí a nabízí konkrétní nástroje připravené odborníky ve spolupráci se studujícími.

O návštěvě ukrajinské delegace na Univerzitě Karlově si můžete přečíst ve článku Jelizavety Getta. Více informací o projektu najdete na webových stránkách.

<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-68.html?locale=cz&news=27732>