



**Opublikowano na:** Biuletyn Informacji Publicznej Urzędu Miasta Mława  
([www.bip.mlawa.pl](http://www.bip.mlawa.pl))

**Autor:** Michał Orłowski

---

## O projekcie - SLOW LIFE



**Projekt Slow Life (Żyj Powoli) współfinansowany ze środków Programu Młodzież w działaniu realizowany przez Miasto Mława w dniach 2-13 sierpnia 2010 r.**





W styczniu Miasto Mława złożyło do Narodowej Agencji Programu Młodzież w działaniu wnioszek o dofinansowanie projektu „Żyj powoli”.

SLOW LIFE ogólnoswiatowym ruchem, którego celem jest zachowanie równowagi pomiędzy naturalnymi potrzebami człowieka, a tym co wymusza na nas postęp cywilizacyjny.

Idea SLOW LIFE jest rozszerzeniem idei SLOW FOOD, która zrodziła się we Włoszech i była protestem przeciw otwieranym restauracjom oferującym dania typu FAST FOOD.

SLOW FOOD - to propozycja spożywania produktów zdrowych, naturalnych, nieprzetworzonych i nie poddawanych konserwacji chemicznej. To także propozycja innego sposobu spożywania posiłków - w sposób spokojny, delektując się smakiem i zapachem potraw.

Z czasem idea SLOW FOOD zaczęła zyskiwać coraz więcej zwolenników i w ten sposób narodził się ruch SLOW LIFE, który proponuje nie tylko zdrowy sposób odżywiania się, ale także ogólnie zdrowy dla duszy i ciała sposób życia. Osiem głównych postulatów SLOW LIFE to:

### **Najważniejsze idee propagowane przez Slow Life:**

- Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze, wyznacz sobie cele, priorytety i skup na tym swoją energię.
- Żyj świadomie ! nie spuszczaaj z oczu tego co dla Ciebie najcenniejsze. Niech stereotypy i przymus ciągłego podnoszenia poprzeczki nie przesłonią Twojego celu.
- Odżywiaj się zdrowo - zwracaj uwagę na to co jesz.
- Pamiętaj o duchowości ! dbaj o rozwój osobisty, doceniaj piękno przyrody, kontempluj sztukę, delektuj się smakiem posiłków, nie zaniedbuj swojego hobby.
- Pielęgnuj relacje z drugim człowiekiem, celebryj spotkania z najbliższymi.
- Podróżuj ! poznawaj nowych ludzi, ich kulturę.
- Zwolnij ! przesiądź się na rower, zatrzymaj się na kawę, usiądź beczynninie na ławce i spójrz na otaczające Cię piękno.

W dniach 2-13 sierpnia 2010 w Mławie gościć będzie młodzież z miast partnerskich Mławy z Rumunii, Włoch, Litwy i Hiszpanii. Każdy dzień projektu poświęcony będzie jednej z ww. idei propagowanych przez ruch SLOW LIFE. Młodzież będzie miała możliwość spotkania się z wieloma specjalistami, którzy pomogą zrozumieć i nauczyć młodzież np. sposobów relaksacji, zrozumienia otaczającego nas środowiska naturalnego (np. spotkanie z etologiem), warsztaty zdrowego przygotowywania posiłków. Młodzież będzie miała również możliwość sprawdzenia, jakie są ciekawe alternatywne „zdrowe” sposoby spędzania wolnego czasu, a ważnym elementem projektu jest również edukacja międzykulturowa.

Data wpisu: 12-07-2010r.

Podmiot udostępniający informację: Urząd Miasta Mława  
Osoba odpowiedzialna za informację: Magdalena Cecelska  
Osoba wprowadzająca informację: Michał Orłowski  
Data wytworzenia informacji: 21.09.2023 20:22:59  
Data publikacji informacji: 21.09.2023 20:22:59  
Data ostatniej modyfikacji: 14.12.2023 11:05:27  
Liczba odsłon: 0

<b>Data</b>	<b>Osoba dokonująca zmian</b>	<b>Opis zmiany</b>
14.12.2023 11:05:27	admin_vobacom	edycja strony
14.12.2023 09:31:33	admin_vobacom	edycja strony
21.09.2023 20:22:59	Michał Orłowski	strona została dodana

---

**Adres źródłowy:** <http://www.bip.mlawa.pl/arttykul/o-projekcie-slow-life>