



Zapraszamy osoby po 60 roku życia do udziału w „Programie zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko – pomorskim” – Edycja 2024.

W związku z przystąpieniem Gminy Pakość do „Programu zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim” realizowanego wspólnie z Województwem Kujawsko-Pomorskim, zapraszamy osoby w wieku powyżej 60. r. ż., zamieszkujące na terenie Gminy Pakość do udziału w Programie.

Celem Programu jest zapobieganie upadkom wśród osób po 60. roku życia, poprawa sprawności fizycznej oraz wykształcenie nawyków systematycznych ćwiczeń fizycznych wśród uczestników programu.

Uczestnicy wezmą udział w specjalnie dla nich dobranych ćwiczeniach fizycznych. Osoby, które wyrażą chęć uczestnictwa w Programie wezmą udział w badaniach kwalifikacyjnych, które obejmują: badanie lekarskie, ocenę sprawności fizycznej oraz ankietę samooceny stanu zdrowia i zadowolenia z życia. Po zakwalifikowaniu przez lekarza uczestnicy będą ćwiczyć w grupach prowadzonych przez przeszkolonych trenerów. Okres ćwiczeń to 3 miesiące. W trakcie trwania Programu przeprowadzone zostaną spotkania edukacyjne podczas których uczestnicy dowiedzą się jak unikać niebezpiecznych sytuacji, m. in. w miejscu zamieszkania i środkach komunikacji publicznej, a także jak dzięki zdrowemu ruchowi i właściwej diecie zachować sprawność do późnych lat.

Osoby zainteresowane prosimy o zgłaszanie się do dnia 20 września 2024 r. w Urzędzie Miejskim w Pakości, Referat Spraw Obywatelskich, Zdrowia i Sportu, pokój 10, tel. 52 566 60 84.

Liczba miejsc jest ograniczona.

Badania wstępne odbędą się dnia 23 września 2024 r. od godziny 15.00 w Ośrodku Kultury i Turystyki w Pakości.



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Dofinansowano z budżetu
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego