

# Program zapobiegania upadkom dla seniorów

23.08.2022



Nabór uczestników do "Programu zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim".

Gmina Kruszwica bierze udział w realizacji regionalnego programu profilaktyki zdrowotnej pn.: „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”. Program skierowany jest do osób w wieku 60 lat i więcej. Celem głównym jest zmniejszenie liczby upadków i urazów wśród osób starszych. Cele szczegółowe obejmują m.in.: poprawę sprawności fizycznej i wykształcenie nawyku systematycznych ćwiczeń wśród uczestników oraz zwiększenie ich wiedzy dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

Uczestnicy wezmą udział w specjalnie dla nich dobranych ćwiczeniach fizycznych, w

niewielkich grupach. Dowiedzą się też 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. Wszystkie 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 3 razy w tygodniu po 45 minut. Grupy prowadzone będą przez przeszkolonych trenerów. Okres ćwiczeń to 3 miesiące (wrzesień - grudzień).

Udział w zajęciach jest bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona. Rekrutacja trwa do 16.09.2022 r. lub do wyczerpania miejsc.

Osoby chętne do udziału w projekcie zapraszamy do zgłaszania się telefonicznie pod numerem telefonu 52 3515 010 w. 41 lub osobiście w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kruszwicy ul. Nadgoplańska 4, pok. 112.

Program finansowany jest z budżetu Województwa Kujawsko - Pomorskiego oraz ze środków Gminy Kruszwica.