

Przeciw upadkom w gminie Aleksandrów Kujawski



Przeciw upadkom w gminie Aleksandrów Kujawski

Data publikacji
21.07.2020 16:22

Wójt Gminy Aleksandrów Kujawski zaprasza mieszkańców gminy do udziału w „Programie zapobiegania upadkom dla Seniorów w

Województwie Kujawsko-Pomorskim”.

Uczestnikami Programu mogą być osoby po 60 roku życia. Przed rozpoczęciem zajęć przeprowadzane będą badania kwalifikacyjne obejmujące badania lekarskie oraz ocena sprawności fizycznej uczestników i testy psychologiczne. Po zakwalifikowaniu się do Programu uczestnicy będą ćwiczyć w grupach 14-16 osobowych 3 razy w tygodniu po 45 minut. Grupy prowadzone będą przez przeszkolonych trenerów. Okres ćwiczeń to minimum 3 miesiące.

Programy treningowe ukierunkowane są na poprawę:

- sprawności krążeniowo-oddechowej
- siły i wytrzymałości mięśniowej
- gibkości
- równowagi

W ramach Programu przewidziane są także spotkania z uczestnikami o charakterze wykładów, których celem jest przekazanie informacji o zasadach zdrowego stylu życia, prewencji upadków i związanych z nimi urazów.

Zgłoszenia do programu przyjmuje Wydział Spraw Obywatelskich i Polityki Społecznej - Pani Agnieszka Grabowska nr tel. 54 282 20 59 wew. 29 do dnia 10 sierpnia 2020 r.

Liczba miejsc ograniczona.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: https://gmina-aleksandrowkujawski.pl/wiadomosci/1/wiadomosc/176964/zajecia_sportowe_dla_seniorow
Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)