

## Obrowo przeciw upadkom



## **Obrowo przeciw upadkom**

Data publikacji  
29.06.2023 08:35

**Gmina Obrowo w porozumieniu z Urzędem Marszałkowskim Województwa Kujawsko-Pomorskiego rozpoczyna III edycję programu profilaktyki zdrowotnej pn. „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”, który adresowany jest do osób w**

## **wieku od 60 roku życia, zamieszkałych i zameldowanych na terenie Gminy Obrowo.**

Program poprzez treningi fizyczne ma na celu poprawę:

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

Przed zajęciami seniorzy wezmą udział w szkoleniu edukacyjnym oraz w badaniu kwalifikacyjnym, na które składają się testy sprawnościowe, testy psychologiczne, skład ciała oraz EKG.

Zajęcia planowane są w terminie wrzesień - grudzień 2023 r., z częstotliwością 3 razy w tygodniu po 45 minut, w godzinach popołudniowych.

Udział w Programie jest bezpłatny. Dostępnych jest 15 miejsc. Osoby zainteresowane mogą zgłaszać się bezpośrednio w Urzędzie Gminy w Obrowie przy ulicy Aleja Lipowa nr 27, pokój nr 6 (parter) – referat Ewidencji Ludności i ochrony zdrowia lub telefonicznie pod numerem telefonu 56 678 60 22 wew. 155, w godzinach od 7.15 do 15.15.

Decyduje kolejność zgłoszeń.

### **[Pełna treść informacji.](#)**

Źródło: <https://www.obrowo.pl/9617,czerwiec?tresc=68821>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

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

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