

## Cekcyn w Programie zapobiegającym upadkom seniorów



## **Cekcyn w Programie zapobiegającym upadkom seniorów**

Data publikacji

20.07.2023 12:54

**Gmina Cekcyn w partnerstwie z Województwem Kujawsko-Pomorskim ponownie przystąpiła do realizacji programu polityki zdrowotnej pn. „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”.**

Trwa nabór uczestników do programu. **Zapisy potrważą do 14 sierpnia 2023 r.:** osobiście pok. 17 Urząd Gminy w Cekcynie – Pani Ilona Lesikowska oraz pod nr tel. 782-808-724 lub 52 3347563.

Liczba miejsc jest ograniczona (40 osób). O zakwalifikowaniu się do Programu decyduje kolejność zgłoszeń. Pierwsze zajęcia już we wrześniu.

Kryteria włączenia do programu: wiek 60+, zameldowanie na terenie gminy, pozytywny wynik badania kwalifikacyjnego.

W ramach programu realizowane będą m.in.:

- ćwiczenia wydolnościowe;
- ćwiczenia siły mięśniowej;
- ćwiczenia równowagi;
- ćwiczenia rozciągające.

**PROGRAM ZAPOBIEGANIA  
UPADKOM DLA SENIORÓW  
W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM**

**KUJAWY  
POMORZE**

**POPRAW SWOJĄ KONDYCJĘ  
POPRAZ CZTERY RODZAJE ĆWICZEŃ:**

- Ćwiczenia wydolnościowe
- Ćwiczenia siły mięśniowej
- Ćwiczenia równowagi
- Ćwiczenia rozciągające

**[www.programydlaseniora.pl](http://www.programydlaseniora.pl)**

Dofinansowano z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

PARTNER PROGRAMU:



Źródło i grafika: <https://www.cekczyn.pl/index.php/gmina/4986-jestes-seniorem-wez-udzial-w-programie-edycja-2023>

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

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)