

## Program zapobiegania upadkom we Włocławku



## **Program zapobiegania upadkom we Włocławku**

Data publikacji  
28.08.2019 11:16

„Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim” opracowany został przez Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Realizowany jest we współpracy z samorządami lokalnymi od 2018 r. Skierowany jest do osób w wieku 60 lat i więcej. Celem programu jest poprawa sprawności fizycznej i wykształcenie nawyku systematycznych ćwiczeń fizycznych uczestników.

Upadki osób starszych stanowią poważny problem natury zdrowotnej i społecznej. Dochodzi do nich w każdym wieku, jednak w tej grupie występuje statystycznie większa podatność na urazy i ryzyko istotnego pogorszenia sprawności organizmu oraz utraty samodzielności.

We Włocławku przewidziano udział w programie 60 seniorów (3 grupy ćwiczeniowe po 20 osób każda). 45 minutowe zajęcia odbywać się będą trzy razy w tygodniu, przez 3 miesiące (od ok. 9 września do 6 grudnia br.). Ze względu na charakter przedsięwzięcia udział w programie poprzedzony będzie badaniami kwalifikacyjnymi obejmującymi: badanie lekarskie, ocenę sprawności fizycznej uczestników oraz testy psychologiczne, przeprowadzonymi przez specjalistów z Regionalnego Ośrodka Medycyny Sportowej SPORTVITA. Badania zaplanowano na 4 września.

Zapisy prowadzone będą w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta, ul. Kościuszki 12, pok. 22, w godzinach pracy urzędu, od 26 sierpnia 2019 roku do wyczerpania limitu miejsc. Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie osobiste, z dowodem tożsamości.

**Źródło: wloclawek.pl**

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