

## Aktywni fizycznie w powiecie mogileńskim



## **Aktywni fizycznie w powiecie mogileńskim**

Data publikacji  
22.07.2022 09:21

## **Powiat Mogileński bierze udział w realizacji programu pn. „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim” w 2022 r.**

Program skierowany jest do osób w wieku 60 lat i więcej. Celem głównym programu jest zmniejszenie liczby upadków i urazów wśród osób starszych. Cele szczegółowe obejmują m.in.: poprawę sprawności fizycznej i wykształcenie nawyku systematycznych ćwiczeń wśród uczestników programu oraz zwiększenie ich wiedzy dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

Powiat Mogileński zorganizuje zajęcia aktywności fizycznej, w ramach których prowadzone będą ćwiczenia usprawniające dla 60 seniorów z terenu powiatu mogileńskiego (w 4 grupach ćwiczeniowych po 15 osób). Zajęcia planuje się realizować dwa razy w tygodniu po 1 godz., w terminie wrzesień-listopad 2022 r., na terenie następujących gmin: Mogilno, Dąbrowa, Strzelno i Jeziora Wielkie. Udział w programie poprzedzony zostanie kwalifikacyjnym badaniem lekarskim.

Udział uczestników w zajęciach jest bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona. Rekrutacja trwa do wyczerpania miejsc. Osoby chętne do udziału w projekcie mogą zgłaszać się telefonicznie pod nr tel.: 52 58 88 317 lub osobiście w Starostwie Powiatowym w Mogilnie, ul. Narutowicza 1A, pok. 3.

# **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

REKRUTACJA UCZESTNIKÓW  
z Powiatu Mogileńskiego  
telefoniczna pod numerem 52 58 88 317  
lub osobista  
w Starostwie Powiatowym w Mogilnie,  
ul. Narutowicza 1A, pok.3  
LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

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

Dofinansowano z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

PARTNER PROGRAMU:



[Więcej informacji.](#)

**Źródło:**

**[http://www.powiat.mogilno.pl/asp/Artykul,Nabor\\_uczestnikow\\_do\\_%E2%80%9EProgramu\\_zapobiegania\\_upadkom\\_dla\\_senioro](http://www.powiat.mogilno.pl/asp/Artykul,Nabor_uczestnikow_do_%E2%80%9EProgramu_zapobiegania_upadkom_dla_senioro)**

**Grafika: <https://pl.freepik.com/>**

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