

## Program zapobiegania upadkom dla seniorów - Włocławek



## **Program zapobiegania upadkom dla seniorów - Włocławek**

Data publikacji

19.08.2022 09:51

## **Włocławski samorząd po raz kolejny włączył się w realizację programu zapobiegania upadkom dla seniorów.**

„Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim” skierowany jest do osób w wieku 60 +. W ramach programu odbywają się zajęcia sportowe prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów. Plan treningowy obejmuje ćwiczenia odpowiednie dla osób w wieku senioralnym.

We Włocławku zaplanowano 3 grupy ćwiczeniowe po 20 osób. W ramach programu przewidzianych zostało 39 zajęć trwających 45 minut, odbywających się trzy razy w tygodniu, w miesiącach wrzesień-grudzień. Miejsce oraz szczegółowe terminy zostaną uzgodnione po sformowaniu się grup ćwiczeniowych. Zapisy prowadzone będą w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta, wyłącznie drogą telefoniczną, pod nr tel.: 54 414 49 59, w godzinach pracy urzędu, od 24 sierpnia 2022 r. do wyczerpania limitu miejsc.

Ze względu na intensywny charakter ćwiczeń kandydaci do programu przejdą badanie lekarskie oceniające stan zdrowia. Badania kwalifikujące zostaną przeprowadzone 30 sierpnia br. Dodatkowe informacje dotyczące programu udzielane są pod nr tel.: 54 414 49 59.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: [https://www.wloclawek.eu/aktualnosc-1809-od\\_24\\_sierpnia\\_beda\\_prowadzone\\_zapisy.html](https://www.wloclawek.eu/aktualnosc-1809-od_24_sierpnia_beda_prowadzone_zapisy.html)

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

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

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