

## Przeciw upadkom w gminie Aleksandrów Kujawski



## **Przeciw upadkom w gminie Aleksandrów Kujawski**

Data publikacji  
21.07.2020 16:22

**Wójt Gminy Aleksandrów Kujawski zaprasza mieszkańców gminy do udziału w „Programie zapobiegania upadkom dla Seniorów w**

## **Województwie Kujawsko-Pomorskim”.**

Uczestnikami Programu mogą być osoby po 60 roku życia. Przed rozpoczęciem zajęć przeprowadzane będą badania kwalifikacyjne obejmujące badania lekarskie oraz ocena sprawności fizycznej uczestników i testy psychologiczne. Po zakwalifikowaniu się do Programu uczestnicy będą ćwiczyć w grupach 14-16 osobowych 3 razy w tygodniu po 45 minut. Grupy prowadzone będą przez przeszkolonych trenerów. Okres ćwiczeń to minimum 3 miesiące.

### **Programy treningowe ukierunkowane są na poprawę:**

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

W ramach Programu przewidziane są także spotkania z uczestnikami o charakterze wykładów, których celem jest przekazanie informacji o zasadach zdrowego stylu życia, prewencji upadków i związanych z nimi urazów.

Zgłoszenia do programu przyjmuje Wydział Spraw Obywatelskich i Polityki Społecznej - Pani Agnieszka Grabowska nr tel. 54 282 20 59 wew. 29 do dnia 10 sierpnia 2020 r.

### **Liczba miejsc ograniczona.**

[Więcej informacji.](#)

Źródło: [https://gmina-aleksandrowkujawski.pl/wiadomosci/1/wiadomosc/176964/zajecia\\_sportowe\\_dla\\_seniorow](https://gmina-aleksandrowkujawski.pl/wiadomosci/1/wiadomosc/176964/zajecia_sportowe_dla_seniorow)  
Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

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

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