

W Grudziądzu „rozruszają” Seniorów



W Grudziądzu „rozruszają” Seniorów

Data publikacji

26.08.2020 10:30

Urząd Miasta w Grudziądzu zaprasza mieszkańców w wieku od 60 roku życia do udziału w zajęciach z aktywności fizycznej w ramach regionalnego programu polityki zdrowotnej „Program zapobiegania upadkom dla

seniorów w województwie kujawsko - pomorskim”.

Osoby zainteresowane udziałem w Programie proszone są o kontakt wyłącznie telefoniczny z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Grudziądzu, nr tel. 56 45 10 284. Pierwszeństwo udziału w Programie mają osoby, które nie były uczestnikami w/w Programu w poprzednich edycjach.

Zajęcia będą odbywać się:

- na terenie sal gimnastycznych zlokalizowanych w grudziądzkich szkołach (ZSO przy ul. Korczaka 23, Szkole Podstawowej Nr 1 przy ul. Konarskiego 14, Szkole Podstawowej Nr 20 przy ul. Sobieskiego 12 oraz Szkole Podstawowej Nr 21 przy ul. Nauczycielskiej 19),
- przez okres 3 miesięcy w 2020 r.,
- 3 razy w tygodniu w godzinach popołudniowych.

Wśród wyłonionych kandydatów zostaną przeprowadzane badania ogólnolekarskie w celu wykluczenia osób ze stanami chorobowymi stanowiącymi potencjalne ryzyko zagrożenia zdrowia w trakcie ćwiczeń.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://grudziadz.pl/arttykul/69/16934/aktywni-fizycznie-po-szescdziesiatce>

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

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

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